सर्वोत्तम माघ २०८१, मूल्य रु ४०/-
narimag.com.np

नारी

महासंघ हाँक्ने महिला नेतृत्व

जाडो विशेष

अमेरिकी दूतावासकी प्रवक्तासँग कुराकानी

कोशीटप्पुकी दरौगा

आत्मविश्वासी कप्तान

नेपालको नं. 1 महिला पत्रिका
@narimagazine narimagazine

HONDA
DIO 125
MAKE THE SMART CHOICE
LOADED WITH
ALL NEW SMART FEATURES
SILENT START
SMART KEY
IDLING STOP SYSTEM
PGM FI SYSTEM
SIDE STAND ENGINE CUT OFF
PADMA JYOTI GROUP
Syakar
Trading Company Pvt. Ltd.
Jyoti Bhawan,
Kantipath, Kathmandu
थप जानकारीका लागि
NTC १६६ ०० १ ४६६३२ | NCELL ९८०१५७११११
www.honda.com.np

Vaseline
UNILEVER NEPAL LIMITED
MOISTURISED GLOW
FROM 1ST USE.
WITH PRO-CERAMIDES.
Vaseline
INTENSIVE CARE™
deep
moisture
48 HR
long lasting moisturization^
VASELINE® JELLY
serum in lotion
FOR DRY SKIN | 400 ml
PRO
CERAMIDES
^basis clinical study conducted in January 2024

NIC ASIA
एन आई सी एशिया बैंक लि.

Bank Anytime Anywhere with NIC ASIA

MoBank App

- NEA
- Flight ticket
- Government payment
- Apply For share
- TV
- Khanepani
- Internet
- Topup
- EMI
- School
- Cardless withdraw
- Credit card
- Demat

SCAN to DOWNLOAD

Google play | App Store

बैंक पनि, साथी पनि
राम्रो पनि, हाम्रो पनि

Customer Care: **1660-01-77771, 1810-21-77771**

Hotline: **01-5970101**

BRO STORE

Visit Baltra Retail Outlet:
Teku, Kathmandu: 9801904608
Indrachowk, Kathmandu: 9802260179
Kaushaltar: 9801900401
Jorpati: 9802260179

Online Sales Enquiry: 9801200501
Corporate Sales Enquiry: 9801904610
E-mail: corporate@balajeenp.com

#baltrahomeappliances
/BaltraHomeAppliancesNepal/
www.baltra.in

SHOP NOW

Ncell
थोरैमा चित्त बुझाउने कि!
अनलिमिटेड चलाउने?
Unlimited Packs
Rs.125 Data 3 Days
Rs.149 Ncell Talktime 7 Days
Rs.449 Ncell Talktime 28 Days
Rs.999 Data 28 Days
*123#
Ncell App

Excellent anti algal performance

Good water repellency

Low VOC

Better colour retention

सर्वोत्तम
नारी झलक

फागुन २०८१

|४०|
आत्मविश्वासी कप्तान

लेख

१० लैंगिक विभेदका अनेक रुप

'लैंगिक विभेद एउटा पक्षसँग मात्र जोडिएको विषय भने होइन । शक्ति,स्रोत, ज्ञान, सम्पत्ति स्वामित्व, आय, स्वास्थ्य अवस्था, निर्णय अधिकारलगायतका पक्षसँग जोडेर हेरे मात्र विभेदको अवस्था बुझ्न सक्छौं ।

विशेष

१६ महासंघ हाँक्ने महिला नेतृत्व

नेपाल पत्रकार महासंघले सात दशकको इतिहासमा पहिलोपटक महिला नेतृत्व पाएको छ । केन्द्रसँगै चार जिल्ला शाखाको अध्यक्षमा महिला पत्रकार निर्वाचित भएका छन् । विगत हेर्ने हो भने पुरातन समाज र पितृसत्तात्मक सोचले कुनै पनि क्षेत्रमा अघि बढ्न महिलाका लागि धेरै तगारा थिए ।

स्वास्थ्य

५० जाडोमा वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्य

चिसोले वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पुर्‍याउन सक्छ । शरीर कमजोर भएकै कारण वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा थप समस्या ल्याउन सक्छ । रक्तचापको समस्या, जोर्नीको दुखाइ र श्वासप्रश्वासको समस्या तीव्र हुन सक्छन् ।

प्यारेन्टिङ

६६ आधुनिक प्यारेन्टिङका चुनौती

हामीसँग अहिले 'प्रविधि' छ । यद्यपि पछिल्लो दशकका दृश्यसँग यसको मापन गर्न मिल्दैन । प्रविधिको यो विस्तारसँगै मानिस अधिक डिजिटल जीवनशैलीतिर लागेका छन् ।

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी भण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
फणीन्द्र संगम
भानुभक्त मरासिनी

तस्बिर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
राजुबाबु शाक्य 'सारब'

कलासंयोजन सहायक :
लक्ष्मीनारायण महर्जन

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

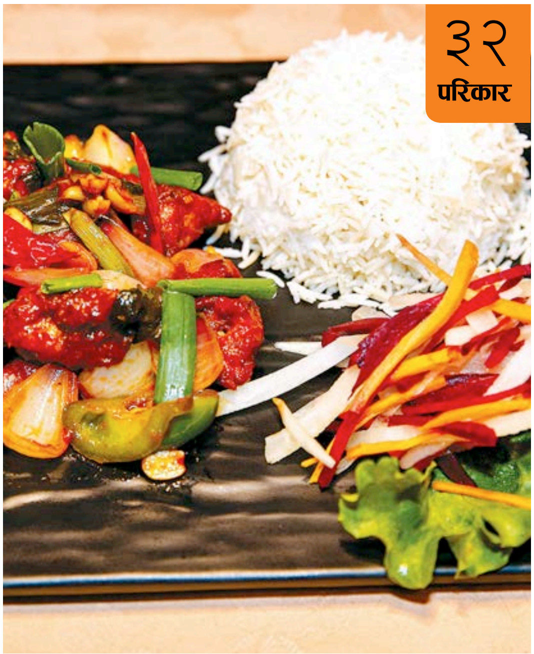
वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क,
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ८५५९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१

कार्यालय :
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, फ्याक्स: ९७७-१-५१३५००१
Email: nari@kmg.com.np, www.narimag.com.np
Marketing dept: 5135000, Ext.1623, Email: marketing@kmg.com.np
Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669
Grahak Gunasaharu: 1660 - 01 - 22222 (toll free)

वर्ष : २३, अङ्क : ४ पूर्णाङ्क : २५० जि.प्र.का.द.नं. ४०/०५९/६०
सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेडसँग सुरक्षित

१४ जेहरासँग संवाद


३२ परिकार

गन्तव्य

७० घुमौं तराई

हिमालको मनोरम दृश्य, न्यानो उपत्यकाका सांस्कृतिक स्थल र झरनाले भरिएका क्षेत्रले जाडोमा विशेष आकर्षण प्रदान गर्छन् । जाडो महिनामा नेपालका हिमाली, पहाडी र तराई क्षेत्रका विविध गन्तव्यले अद्वितीय अनुभव दिन्छन् ।

८० जाँदाजाँदैमा रूपा

३० बगैंचा

इमेलबाट

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेको छु। माघ अंक निकै मन पऱ्यो। यसमा प्रकाशित 'सुरक्षाका सारथि' शीर्षकको फिचर उत्कृष्ट छ। २०६४ सालअघिसम्म सुरक्षा फौजमा पुरुषकै बाहुल्य थियो। त्यसयता विकसित समानता र समावेशीकरणको अवधारणाले अन्य क्षेत्रमा जस्तै सुरक्षा फौजमा पनि महिला उपस्थिति बढ्दै गएको छ। यसको प्रभावकारिता र सहभागिता देखिन्छ, संयुक्त राष्ट्रसंघ (यूएन) शान्ति मिसनमा। यूएन मिसनसम्म पुगेका केही महिला सैनिकको अनुभव नारीमा पढ्न पाइयो। यसैगरी नेपालमा करिब ३७ हजार सशस्त्र प्रहरी छन्। त्यसमा करिब ३ प्रतिशत मात्र महिला छन्। २०५९ असारदेखि सशस्त्र प्रहरी बल नेपालले महिला भर्ना सुरु गरेको हो। जनपद, प्राविधिक कार्यालय प्रमुखमा महिलाले जिम्मेवारी सम्हालिरहेका छन्। कार्यालय प्रमुखको जिम्मेवारीमा १४ महिला छन्। यो महत्वपूर्ण विषय प्रकाशित गरेकोमा नारी मासिकलाई धन्यवाद। यस्तै विविध विषय समेट्दै जाओस्।

रचना केसी, *तीनकुने*

नारी प्रिय पत्रिका हो। पुस अंकको नारीमा 'कर्ड सेट : जाडोको स्टाइलिस रोजाइ' शीर्षकको फेसन स्टोरी पढ्न पाएँ। म फेसनप्रेमी भएकाले नारीको फेसन स्टोरीमा पहिले ध्यान जान्छ। यस्तै स्टोरी नारीले नियमित रूपमा प्रकाशित गरोस्।

सहसा थापा, *बानेश्वर*

नारी मासिकको अन्तिम पृष्ठ मलाई असाध्यै मन पर्छ। यसमा विभिन्न क्षेत्रका अब्बल महिलाका बारेमा जान्न पाइन्छ। पुस अंकको नारीमा यु-१९ महिला क्रिकेटकी क्याप्टेन पूजा महतोका बारेमा पढ्न पाइयो। दुबईमा सम्पन्न यु-१९ महिला विश्वकप एसिया छनोटमै शतक हान्ने एक्ली खेलाडीसँगको कुराकानी निकै रोचक लाग्यो।

रञ्जु लामा, *थानकोट*

सरकारलाई खुलापत्र

सम्माननीय प्रधानमन्त्रीज्यू, मैले तपाईंहरूलाई भेट्न धेरै प्रयास गरें। तपाईंको इमेल ठेगाना खोज्न इन्टरनेट खोतलें, तर फेला पार्न सकिनँ। तपाईंको सचिवालयमा फोन गरें, तर कसैले उठाएन। आजको युगमा जहाँ दुनियाँसँग प्रत्यक्ष संवाद गर्न प्रविधिले सहज बनाएको छ, त्यहाँ सरकार र जनताबीचको यस्तो असहज दूरी अस्वीकार्य छ।

हामीजस्ता युवाले नेपाललाई सम्भावनाको देशमा रूपान्तरण भएको हेर्ने सपना देखेका छन्। तर, आजको दयनीय व्यवस्थालाई हेर्दा लाग्छ, तपाईंहरूको अकर्मण्यता र लापरबाहीले हामीले त्यो सपना साकार गर्न नसक्ने भय उत्पन्न गरेको छ। यदि तपाईंले यो पत्रलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुभयो भने मात्र हामीले हाम्रो देशलाई सुधार्न सक्नेछौं।

अर्थतन्त्रका समस्या

नेपालको अर्थतन्त्रलाई टेको लगाउने मुख्य स्रोत वैदेशिक रोजगारी बनेको छ। तर यसले हामीलाई आत्मनिर्भर बनाउँदैन। युवाहरू विदेशमा पसिना बगाउँदा देशभित्र श्रम शक्तिको अभाव छ। रोजगारी सिर्जना गर्न सरकार असफल छ। वैदेशिक रोजगारीको पैसा देशभित्र दीर्घकालीन विकासमा लगानी हुँदैन। उत्पादनमूलक उद्योगहरूको स्थापना गर्न प्राथमिकता दिनुपर्छ। युवालाई स्वरोजगारको अवसर दिन अनुदान र सहुलियत कर्जा प्रदान गर्नुपर्छ।

कृषिमा कमजोरी

हाम्रो अधिकांश जनशक्ति कृषिमा आबद्ध छ, तर उत्पादकत्व न्यून छ। अझै पनि हाम्रा किसान परम्परागत औजार र विधिमा निर्भर छन्। सिचाइको अभाव, वैज्ञानिक प्रविधिको कमी र बजार व्यवस्थापनको कमजोरी छ। आधुनिक प्रविधिको प्रयोगमा सहुलियत, सिचाइको पहुँच विस्तार र उत्पादनलाई बजारीकरण गर्न सरकारले स्पष्ट योजना ल्याउनुपर्छ।

ऊर्जा क्षेत्रको कमजोरी

जलविद्युत्को अपार सम्भावना हुँदाहुँदै पनि नेपाल ऊर्जा आयात गर्ने देश बनेको छ। परियोजनाहरू ढिला हुन्छन्, लागत बढ्छ, अनि ऊर्जा अभाव निरन्तर रहन्छ। जलविद्युत् परियोजनाको गति बढाउन सार्वजनिक-निजी साझेदारी मोडेललाई प्रभावकारी बनाउनुपर्छ।

निष्कर्ष र अपिल

माननीय प्रधानमन्त्रीज्यू, तपाईंले यो पत्रलाई गम्भीरतापूर्वक लिनुहोस्। यहाँ उल्लेख गरिएका समस्या देश विकासका अवरोध मात्र होइनन्, तपाईंको नेतृत्वको मूल्यांकनका कसी पनि हुन्। तपाईंले अहिले सही निर्णय गर्नुभयो भने इतिहासले तपाईंलाई सकारात्मक रूपमा सम्झनेछ। तर, यी अवसर गुमाउनुभयो भने तपाई र देश नै असफल हुनेछ। हामी युवा पुस्ताले सपना देख्ने मात्रै होइन, देशको भविष्य बनाउन चाहन्छौं। कृपया, हाम्रो आवाजलाई बेवास्ता नगर्नुहोस्।

सर्वज्ञ फुयाँल

फेसबुकबाट

३३ वर्षे यात्रा गाथा

सम्बन्धलाई तरोताजा र फ्रेस राख्न आज पनि पूर्वपरराष्ट्रमन्त्री डा. विमला राई पौड्याल र पूर्वप्राध्यापक तथा मानवशास्त्री डा. उद्धव राईको जोडी घरपरिवार, आमाबुवा, सासू-ससुरा, छोराछोरी कसैलाई थाहै नदिई सुटुक्क यात्रामा त कहिले मुभी हेर्न निस्कन्छ। जोडीलाई एउटै फ्रेममा देख्न पाउँदा खुसी लाग्यो। जन्मदिन, नयाँ वर्ष, विवाहोत्सवलगायतका पर्वमा उपहार दिन बिर्सिदैनन्। यो फर्मुलाबाट सबै जोडीले पाठ सिकून्।

यमुना घले

निकै चाखलाग्दो र प्रेरणादायक स्टोरी।

हेम सेढाई

स्वस्थकर योमरी

चिसो मौसममा चाकुले शरीरलाई न्यानो बनाउनुका साथै तागत पनि दिने भएकाले योमरीमा चाकुको प्रयोग गरिएको बूढापाका बताउँछन्। योमरी पूर्णिमा विशेष गरी मंसिरमा पर्ने हुनाले चिसो बढ्दै गएको हुन्छ र यस्ता खानाले हाम्रो शरीरमा तापक्रम बढाउँछ। योमरी पूर्णिमाको दिन र माघ एक गते चाकु खाइन्छ। जाडोमा यसले स्वास्थ्य रक्षा गर्छ।

बोधनाथ पौडेल

पत्राचार गर्ने ठेगाना
नारी कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं,
पो.ब.न. ६०१९, फोन नं ५१३५०००, इमेलः nari@kmg.com.np

25 TH ANNIVERSARY
Celebration
ग्राहकको
हितको लागि
अपारदर्शी जर्ती खारेज गरी
विना जर्ती उचित र पारदर्शी
7%*
मात्र
ज्याला बनाउने नेपालको
पहिलो गहना पसल
SHREE
RiDHI SiDHI
JEWELLERS
विगत २५ वर्षदेखि ग्राहकको हितमा समर्पित
*This offer is valid for 24 Carat gold jewellery purchases over 5 grams jewellery items only. Purchases other than 24 Carat gold jewellery / stone studded / fancy / under 5 grams jewellery are not included in this offer.
"हर उत्सव हर उमंग, श्री रिद्धि सिद्धि ज्वेलर्स सँग"
Visit us for the certified jewellery that meets the highest standards
ISO
9001:2015
IGI
INTERNATIONAL GEMOLOGICAL INSTITUTE
XRF
GOLD TESTING
Bishal Bazaar, Newroad
+ 977 9840253095
Shop No. 1 & 10

लैंगिक विभेदका अनेक रूप

हरेक क्षेत्रमा महिलाको कम पहुँच रहने जुन वातावरण बनेको छ, त्यसले नै लैंगिक विभेदलाई प्रश्रय दिइरहेको छ ।

सुदर्शन अधिकारी

नेपाली समाजमा महिलालाई हेर्ने दृष्टिकोण नै पुरुषकेन्द्रित छ । नेपालको संविधान २०७२ ले मौलिक हकअन्तर्गत महिलाका विभिन्न हकको सुनिश्चितता गरेको छ । प्रत्येक महिलालाई लैंगिक भेदभावबिना समान वंशीय हक हुनेछ । हरेकलाई सुरक्षित मातृत्व र प्रजनन् स्वास्थ्यसम्बन्धी हक हुनेछ । महिलाविरुद्ध धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, परम्परा, प्रचलन वा अन्य कुनै आधारमा शारीरिक, मानसिक यौनजन्य मनोवैज्ञानिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य एवं शोषण गरिने छैन । त्यस्तो कार्य कानुनबमोजिम दण्डनीय हुनेछ ।

मानव सभ्यताको सुरुदेखि नै शारीरिक रूपमा महिला कमजोर हुन्छन् भन्ने मान्यताको विकास गरिँदै आयो । त्यसको अवशेष आज पनि देखिन्छ । जन्मँदा जैविकीय रूपमा महिला र पुरुष भनेर छुट्टिन्छ । यसलाई प्राकृतिक लिंग भनिन्छ । समाजले महिलालाई पुरुषभन्दा धेरै प्रकारले विभेद गरेको देखिन्छ । महिलाले प्राप्त गर्ने शिक्षामा विभेद छ । आज पनि छोरीहरूलाई किन महँगा र गुणस्तरीय शिक्षा भएको विद्यालयमा पढाउने भन्ने जमात छ ।

लिंगका आधारमा गरिने विभेद वा लैंगिक विभेद एउटा पक्षसँग मात्र जोडिएको विषय भने होइन । शक्ति,स्रोत, ज्ञान, सम्पत्ति स्वामित्व, आय, स्वास्थ्य अवस्था, निर्णय अधिकारलगायतका पक्षसँग जोडेर हेरे मात्र विभेदको अवस्था बुझ्न सक्छौं । आज महिलाहरू पुरुषसरह आम्दानी गर्न सक्षम छन् । तर पनि अधिकांश ग्रामीण तथा सहरी क्षेत्रमा पुरुषभन्दा आय आर्जनमा महिला पछि नै परेको देखिन्छ । यसको प्रमुख कारण नै अवसरमा समान पहुँच नहुनु नै हो । समाजमा पुरुषले सहज रूपमा अवसर प्राप्त गर्न सक्छन् । तर महिलाले घर, परिवार, समाजका कारणले प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।

रोजगारी पाउने सवालमा पनि समाज महिलामैत्री दखिँदैन । शिक्षामा उनीहरूको पहुँच कम रहेकाले अवसर पनि स्वत: कम हुने भइहाल्यो । ग्रामीण क्षेत्रका महिलामा शिक्षाको पहुँच कम भएका कारण रोजगारीमा समेत अवसर कम रहन्छ । महिला स्वरोजगार कार्यक्रम भनेर उनीहरूको मात्र सहभागिता गराउन सकेमा बल्ल महिलाको उपस्थिति प्रभावकारी रहन्छ । अर्को त निर्बाध रूपमा महिला अधिकारको उपयोग गर्ने वातारणसिर्जना गर्नुपर्छ । महिला सचेत भएर आफ्नो हक-अधिकारका साथै कर्तव्यको पनि ख्याल गरी सशक्तीकरणमा जोड दिन आवश्यक छ । तसर्थ शिक्षा, स्वास्थ्य, रोजगार, श्रम बजार, राजनीति आदि क्षेत्रमा पहुँच पुग्ने वातावरण सिर्जना गर्न सशक्तीकरणको खाँचो रहन्छ ।

महिला पनि श्रमका लागि विदेश गएर जोखिम क्षेत्रमा काम गर्न बाध्य छन् । औपचारिकवा अनौपचारिक क्षेत्रमा नै किन नहोस्,श्रम बजारको अभावका कारण दक्ष, अदक्ष र अर्धदक्ष तीनै प्रकारका युवा जनशक्ति विदेश जान बाध्य छन् । त्यसमा पनि महिलाहरू झनै जोखिमका काममा श्रम गर्न विवश देखिन्छन् । यस्तै, राजनीतिमा महिला सहभागिता वृद्धि गर्न अनेकौं सेमिनार, छलफल तथा भेलागरिन्छ तर अपेक्षित रूपमा महिलाहरूकोसहभागिता गराउन सकिएको छैन । राजनीति हरेक नीतिको माउ नीति भनिन्छ । तर नेपालको सन्दर्भमा यो पनि निकै विवादको विषय बन्ने गरेको छ । संविधानले नै व्यवस्था गरेर बाध्य बनाउँदा पनि महिलालाई सहभागिता र सहज रूपमा प्रतिनिधित्व गराउन कठिनाइ परेको हामीले देखेका छौं । यदि महिलाको प्रतिनिधित्व र सहभागिताको सुनिश्चितता गर्ने हो भने निश्चित निर्वाचन क्षेत्र तोकेर महिला-महिलाबीचमा मात्र निर्वाचन गराउनुपर्छ, तब मात्र उनीहरूको सहभागिता निश्चित हुन्छ । लोकतन्त्रको लामो अभ्यासमा रहेको अमेरिकामा पनि राष्ट्रपतिका रूपमामहिलाको प्रतिनिधित्वहुन सकेको छैन । सन् २०२४ को निर्वाचनमा कमला ह्यारिस डोनाल्ड ट्रम्पसँग पराजित भइन् । सन् २०२० मा पनि हिलारी क्लिन्टन जो वाइडेनसँग पराजित भएकी थिइन् ।

लैंगिक विभेदका अभ्यास विविध क्षेत्रमा देखिन्छन् ।समान काममा असमान ज्याला, पैतृक सम्पत्तिमा अधिकार नहुनु, शिक्षाबाट वञ्चित, घरायसी काममा बढी जिम्मेवारी, सेना, प्रहरी कानुन, प्रशासनिक क्षेत्रमा कम पहुँच देखिन्छ । बोक्सीको आरोप महिलाबाहेक पुरुषले अपवादका रूपमा कतैकतै मात्र भोग्नुपरेको होला । यसरीहरेक क्षेत्रमा महिलाको कम पहुँच रहने जुन वातावरण छ, त्यसले नै लैंगिक विभेदलाई प्रश्रय दिइरहेको छ । आज पनि धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक कारणले विभेदको चपेटामा महिला नै परिरहेका छन् । यसबाट मुक्त बनाउन हरेक क्षेत्रका सरोकारवालागम्भीर हुन जरुरी छ ।

(लेखक समाजशास्त्रका अध्यापक हुन्)

POND'S®
SKIN INSTITUTE
UNILEVER NEPAL LIMITED
WITH HYALURONIC ACID
HYDRA MIRACLE
SUPER LIGHT GEL
200% INSTANT HYDRATION^
POND'S
SKIN INSTITUTE
HYDRA MIRACLE™
HYALURONIC
SUPER LIGHT Gel
HYALURONIC
HYDRATE & STRENGTHEN
MIRACLES HAPPEN
^BASIS CLINICAL STUDY, 2019

लैंगिक अध्ययनमा युवा

ना प्रकृति दाहाल

लैंगिक विषयमा स्नातकोत्तर सकेका उनले लैंगिकतालाई अवधारणागत रूपमा बुझ्न सफल भएको बताउँछन् । लैंगिकताको सामाजिक आन्दोलनमा रहेका उनका अनुसार नेपालमा यो विषयले प्राथमिकता कम पाएको छ ।

पब्लिक हेल्थमा स्नातक गर्दै थिइन्-सुयशा अधिकारी । पढाइका क्रममा थुप्रै कार्यक्रममा सहभागी भइन् । त्यसमा पनि धेरै त उनको लैंगिकतासम्बन्धी कार्यक्रम हुन्थ्यो । कार्यक्रममा पुग्दा महिला हिंसादेखि लैंगिक हिंसाका कुरा सुन्थिन् । उनलाई लाग्थ्यो-हिंसा के हो ? कसरी हुन्छ र कसरी बढिरहेको छ ?

यही जिज्ञासाका साथ उनी त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा लैंगिक अध्ययन (जेन्डर स्टडिज) विषयमा स्नातकोत्तर गर्न पुगिन् । उनले भनिन्, 'जेन्डरसम्बन्धी एकदमै जिज्ञासा थियो, यसको अवधारणागत रूपमा बुझ्नका लागि पनि यो विषय पढ्नमा रुचि बढेको हो ।' पढ्दै जाँदा लैंगिकताका आयाम, स्वरूपदेखि यसको अवस्थालाई पनि नियालिन् र उनलाई थाहा भयो, सुनेको भन्दा त पढेको धेरै फरक रहेछ । पढाइको ज्ञानलाई उनी यतिबेला समाजमाझ छरिरहेकी छन् । उनको उद्देश्य छ, समतामूलक समाजको निर्माण गर्ने ।

विशेषगरी चिकित्सा क्षेत्रमा उपचारको मात्र कुरा गरिन्छ । उपचार बिरामीभन्दा बाहेक स्वास्थ्य क्षेत्रमा लैंगिक अवस्थाको विषयलाई उठान गर्न चाहिन्, सुरुचि श्रेष्ठले । बायोलोजी र पब्लिक हेल्थमा स्नातक सकेकी उनले पनि लैंगिक विषयलाई सामाजिक दृष्टिकोणबाट हेर्नका लागि यो विषय अध्ययन गर्न थालेको उनले बताइन् । पढाइका क्रममा उनलाई लागेको थियो, यो विषय फराकिलो हुन सकेको रहेनछ । हरेक व्यक्तिलाई आवश्यक पर्ने यो विषय साँघुरो रूपमा पुगेको उनको भनाइ छ । 'लैंगिकताको विषय हरेक व्यक्तिलाई आवश्यक छ, जुन समाजदेखि विश्वविद्यालयले बुझाउन सकेको छैन,' उनी भन्छिन् ।

उनले अध्ययन मात्रै गरेकी छैनन्, लैंगिकताको विषयमा थुप्रै अनुसन्धान पनि गरेकी छन् । उनको निष्कर्ष छ, यसलाई न्यूनीकरणका लागि पर्याप्त प्रयास भएको छैन । लैंगिक विषयमा प्राथमिकताका साथ अगाडि बढाउन नसकेको उनको भनाइ छ । यो विषय महिलाका लागि मात्रै हो र ? राजनीतिशास्त्र, समाजशास्त्र अध्ययन गरेकाले मात्र अध्ययन गर्ने हो भनेर कमजोर विषयका रूपमा बुझाइ रहेको उनी बताउँछिन् ।

भन्छिन्, 'यो विषय महिलाका लागि मात्र आवश्यक रहेको भन्ने बुझाइ पितृसत्तात्मक सामाजिक चिन्तनका कारण हो ।'

सन्जोक ठकुरीले लामो समय बालबालिका अधिकारका क्षेत्रमा काम गरे । 'दाजुभाइ संस्था' मार्फत भने उनी लैंगिक मुद्दा उठाउन थाले । लैंगिक विभेद र यो मुद्दासम्बन्धी जनचेतना जगाउँदै गर्दा पुरुषको बुझाइ कमजोर रहेको पाए उनले । लैंगिकतालाई पुरुषहरूले पनि बुझ्नुपर्छ र समाज परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने सोचाइले यो विषयप्रति आफू आकर्षित भएको उनी बताउँछन् ।

लैंगिक विषयमा स्नातकोत्तर सकेका उनले लैंगिकतालाई अवधारणागत रूपमा बुझ्न सफल भएको बताउँछन् । लैंगिकताको सामाजिक आन्दोलनमा रहेका उनका अनुसार नेपालमा यो विषयले प्राथमिकता कम पाएको छ । 'नेपालमा लामो समयदेखि यो विषय पढाइ हुँदै आए पनि मुख्य विषयका रूपमा लिन पर्याप्त लगानी र विषयको ज्ञानको कमी छ, त्यसैले यो विषय अगाडि आउन सकेको छैन,' उनी भन्छन् । लैंगिक विषयले न्यायोचित समाज निर्माणका लागि पहल गर्ने उनले अठोट लिएका छन् ।

पढाइ सुरु गर्दा उनको आलोचना पनि भयो । महिलाहरूको विषय किन अध्ययन गरेको, यसको भविष्य छैन, ज्ञानको दायरा बढाउँदैन भन्ने जस्ता आलोचना उनले सहनुपर्‍यो । उनका अनुसार यो विषय महिलाले मात्र पढ्ने विषयका रूपमा स्थापित गर्न खोजिएको छ । तर यसले उनको ज्ञानको दायरा मात्र बढाएको छैन, रोजगारीको अवसर पनि दिएको छ । रिसर्चका काम गर्न, आइएनजीओ, एनजीओ जस्ता क्षेत्रमा आबद्ध हुन यो विषयले मद्दत गर्ने उनी बताउँछन् ।

कोर्स र विषय

त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत ४ वर्ष स्नातक र २ वर्ष स्नातकोत्तर अध्ययनको कोर्स पूरा गर्नुपर्छ ।

- स्नातकमा अध्ययन गनुपर्ने मुख्य विषय
- उतलैंगिक अवधारणा र सिद्धान्त ।
  - नारीवाद र पितृसत्ता ।
  - लैंगिक र विकास ।
  - लैंगिक उत्तरदायी कार्यक्रम व्यवस्थापन ।
- स्नातकोत्तरमा अध्ययनका मुख्य विषय ।
  - लैंगिक सामाजिकीकरण ।
  - लैंगिक र आर्थिक विकास ।
  - नारीवाद, पित्तृसता ।
  - पुरुषत्व र स्त्रीत्वको अध्ययन ।
  - नारीवादी अनुसन्धान आदि विषय ।

'लैंगिक अध्ययन महिलामा मात्र सीमित छैन'

जमुना शिवाकोटी
त्रिवि उपप्राध्यापक तथा पूर्वप्रमुख, लैंगिक अध्ययन विभाग

नेपालमा लैंगिक विषय कहिलेदेखि पढाइ हुन थाल्यो ?

यसको सुरुवात पद्मकन्या बहुमुखी क्याम्पसबाट भएको हो । सन् ११९३ मा एक वर्षे विषयका रूपमा पढाइ सुरु भयो । कोर्सलाई विस्तारित गर्दै गृह विज्ञान तथा महिला अध्ययन केन्द्रीय विभागले सन् २००९ मा लैंगिक अध्ययन एमए तहको अध्ययनको थालनी गरेको हो । सन् १९९८ मा भने विद्यावारिधिको अध्ययन पनि सुरु भएको हो । सन् २०२१ देखि विभिन्न आंगिक तथा निजी कलेजले पनि चार वर्षे बिएको अध्यापन गराउँदै आएका छन् ।

लैंगिक विषय महिलाका लागि मात्र हो भन्ने भाष्य छ नि ?

सुरुवाती समयमा लैंगिक विषय महिलालाई लक्षित थियो । महिला विषयक अध्ययनले संसारलाई महिलाको दृष्टिकोणबाट हेर्ने र महिलाहरूलाई मात्र केन्द्रमा राख्छ । तर बदलिँदो समयक्रमसँगै यो विषय महिलाका लागि मात्र होइन यौनिक अल्पसंख्यक, पिछडिएका वर्गका लागि पनि आवश्यकताको महसुस हुन थालेको हो । अहिलेको अवस्थालाई हेर्दा यो विषय महिलामा मात्र सीमित छैन । पुरुष, यौनिक अल्पसंख्यकदेखि हरेक क्षेत्रका व्यक्तिमा यसको आकर्षण बढेको छ ।

अहिलेको युवापुस्ता यस विषयमा आकर्षण हुनुको कारण ?

युवाहरू नयाँ विषयमा उत्सुक देखिन्छन् । लैंगिक विषयलाई अवधारणागत रूपमा बुझ्न चाहन्छन् । युवाहरू समाज सुधारको संवाहक पनि हुन् । यस विषयले आफू सँगसँगै समाज बुझ्ने अवसर पनि प्रदान गर्छ । यस विषयको अध्ययनपछि रोजगारीका क्षेत्र सुनिश्चित हुनुले पनि अहिलेको पुस्ता यस विषयमा आकर्षित भएको पाइन्छ ।

यसको कोर्स सञ्चालनमा कस्ता समस्या छन् ?

लामो संघर्षपछि यो विषयले नेपालमा मान्यता पाएको हो । २०७६ सालबाट त त्रिभुवन विश्वविद्यालयको विभागीय मान्यता नै प्राप्त गर्‍यो । आवश्यक जनशक्तिको व्यवस्था, भौतिक संरचनाको अभाव यसका मुख्य चुनौती हुन् । हालसम्म पनि विभागको आफ्नै भवन छैन । अन्य क्याम्पस वा विभागसँगको सहकार्यमा अध्यापन गर्दै आएको छ । विद्यार्थीको खर्चबाट विभाग र अध्यापन हुनाले केही खर्चिलो हुन पुगेको छ ।

‘जुन काम गर्न डर लाग्छ, त्यही गर्नुपर्छ’

पाकिस्तानी मूलकी मुस्लिम महिला जेहरा नक्भी अमेरिका प्रवेश गर्दा आप्रवासी थिइन् । अहिले उनी अमेरिकी कूटनीतिज्ञ छिन् । सुरुवाती दिनमा वकालत पेसामा संलग्न उनले पेन्सिलभेनिया विश्वविद्यालय र अमेरिकन युनिभर्सिटी वासिङ्टन कलेज अफ लबाट अध्ययन पूरा गरेकी हुन् । हाल अमेरिकी दूतावास काठमाडौंमा प्रवक्ताका रूपमा काम गर्न पाएकामा गर्व महसुस गर्ने नक्भीसँग **लक्ष्मी भण्डारी**ले गरेको कुराकानी :

कूटनीतिमा तपाईंको यात्रा कसरी सुरु भयो ?

सन् २०१६ मा अमेरिकी विदेश मन्त्रालयमा काम थालें । नेपाल आउनुअघि इजिप्ट र थाइल्यान्डमा कार्यरत थिएँ । कूटनीतिज्ञ हुँदा प्रभावशाली र आकर्षक काम गर्न पाइने, घुम्न पाइने, हरेक दिन नयाँ कुरा सिक्ने अवसर पाइने भएकाले यही क्षेत्र रोजें । प्रत्येक पोस्टिङमा राम्रा मान्छे भेट्ने, रमाइला ठाउँ घुम्ने र जीवन रूपान्तरण गर्ने खालका काम गर्ने मौका पाइरहेकी छु ।

अमेरिकी दूतावासका प्रवक्ताका रूपमा तपाईंको भूमिका के हो ?

मेरो काम नेपाली जनताले के सोचिरहेका छन्, कुन विषयमा चिन्तित छन् र के कुरामा आशावादी छन् भन्ने सुन्नु र बुझ्नु हो । म नेपालका सरकारी अधिकारी, विद्यार्थी, उद्यमी, पत्रकार, अभियन्ता र किसानसँग कुरा गर्छु । मानिसले के सोचिरहेका छन् र के चाहन्छन् भन्ने बुझ्नका लागि सामाजिक सञ्जाल पनि हेर्छु । हामी अमेरिकी को हौं, हाम्रो संस्कृति के हो र नेपालसँगको हाम्रो ७७ वर्षको सम्बन्ध कस्तो छ भन्ने विषयमा हाम्रा कथा साझा गर्नु मेरो कामको दोस्रो भाग हो । जस्तैः एमसीसी नेपाल कम्प्याक्टजस्ता अनुदान सहायता कार्यक्रममार्फत हामी नेपालीलाई सहयोग गर्दैछौं, जसबाट नेपाली जनताले थप रोजगारीका अवसर, गुणस्तरीय हरित ऊर्जा र उन्नत सडक पाउनेछन् । युएसएआईडीका कार्यक्रमले नेपाली महिला, पुरुष र बालबालिकालाई सघाएका छन् । सांस्कृतिक संरक्षण कोषमार्फत नेपालका महत्वपूर्ण सम्पदास्थलको जीर्णोद्धार भएको छ । साथै, पिसकोर, विद्यार्थी आदानप्रदान, दूतावासको युथ काउन्सिल, क्रियटर्स मेला र अमेरिकन कर्नरजस्ता अन्य कार्यक्रममार्फत पनि हामीले सहयोग गरेका छौं ।

हामी सार्वजनिक कार्यक्रम र प्रेस संलग्नताका साथै सामाजिक सञ्जालमार्फत आफ्ना कथा प्रस्तुत गर्छौं । हाम्रा महत्वपूर्ण कामबारे नेपाली भाषामा प्रस्तुत गरिने ‘मन्थली हाइलाइट्स’ भिडियो शृंखला यसको एउटा उदाहरण हो । नेपालले विश्वव्यापी चुनौतीको सामना गर्दैगर्दा यसलाई थप आत्मनिर्भर, स्वतन्त्र र उत्थानशील बनाउन हामीले कसरी साझेदारी गरिरहेका छौं भन्ने कुरा बुझाउन यस्ता भिडियो सामाजिक सञ्जालमा राख्छौं । मेरो काम अत्यन्त फलदायी छ, किनभने यो सम्बन्ध निर्माण गर्ने विषयसँग सम्बन्धित छ । यसले नेपालसँगको हाम्रो मित्रताप्रतिको कटिबद्धतालाई झल्काउँछ र हाम्रा दुई देशबीचको सांस्कृतिक आदानप्रदानलाई सघाउँछ ।

दूतावासले नेपालमा महिलाका लागि कस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गर्छ ?

नेपाली महिलालाई सहयोग गर्न अमेरिकी दूतावासले नेपाल सरकार र स्थानीय कार्यान्वयन साझेदारसँग साझेदारी गर्दै आएको छ । सन् २००० यता युएसएआईडीले नेपालको विकासका लागि १.५ अर्ब डलरभन्दा बढी अनुदान उपलब्ध गराइसकेको छ । २०२३ मा मात्र युएसएआईडीको सहयोगबाट १० लाखभन्दा बढी नेपाली महिलाको जीवनस्तरमा सुधार आएको छ । युएसएआईडीले महिलालाई जीवनको हरेक चरणमा सहयोग गर्छ । युएसएआईडीका कार्यक्रमले आमा तथा गर्भवती महिलालाई पोषण, परिवार नियोजन र बच्चा जन्माउने सम्बन्धमा आवश्यक स्वास्थ्य सेवा, तालिम र सूचना दिन्छन् । साथै, बाल, कम उमेरको र जबर्जस्ती विवाह रोक्नका लागि किशोरीहरूको सशक्तीकरणमा ध्यान दिन्छ । किशोरीलाई सुरक्षित तथा मर्यादित महिनावारीसम्बन्धी तालिम दिएको छ । सीमान्तकृत समुदायका बालिकाले आफ्नो भविष्य उज्ज्वल बनाउन पढाइलाई निरन्तरता दिन सकून् भनी उनीहरूलाई सुधारात्मक शिक्षा प्रदान गरेको छ । साथै, युएसएआईडीले लैंगिक-उत्तरदायी बजेटलाई समर्थन गर्छ र महिला किसान तथा महिलाले अगुवाइ गरेका व्यवसायलाई बीउ, मल र आर्थिक सहायता दिन्छ । अमेरिकी दूतावासले पत्रकार, उद्यमी, वकिल र ‘सर्भाइभर’

लगायतका नेपाली महिला परिवर्तनकारीहरूलाई विभिन्न अनुदान, आदानप्रदान कार्यक्रम र इन्टर्नसिप कार्यक्रममार्फत सहयोग गर्दै आएको छ । गतवर्ष विभिन्न पृष्ठभूमिका तीन प्रेरणादायी नेपाली महिलाहरूले इन्टर्नसिप कार्यक्रममा भाग लिए ।

महिलाको भूमिकालाई निर्णायक तहमा पुऱ्याउन विश्वव्यापी रूपमा कस्ता प्रयासहरू आवश्यक छन् ?

प्रतिनिधित्वको महत्वका बारेमा समूहमा, बैठक कक्षमा र निर्णय लिने क्रममा थप छलफल भएको राम्रो हो । तर निर्णय लिँदा क-कसको संलग्नता हुनुपर्छ भन्ने विषयमा हामी कसरी सोच्छौं, त्यसलाई बदल्न अझ धेरै काम गर्न बाँकी छ । हामीलाई आफ्नो समाजको विविधतालाई पूर्णरूपमा प्रतिबिम्बित गर्न सबै तहमा नेतृत्व चाहिन्छ । यो महिला वा संख्याको मात्र कुरा होइन । छलफल एवं निर्णय निर्माणमा विविधतायुक्त दृष्टिकोण र आवाज समावेश गर्ने अर्थपूर्ण अवसर चाहिन्छ । हामी किशोरीहरूलाई सफलताको सम्भावना देख्न कसरी सिकाउँछौं भन्ने कुरामा पुनर्विचार गर्न आवश्यक छ र उनीहरूले रोजेको क्षेत्रमा अगुवा बन्न सहयोग गर्नुपर्छ । महिलाका आशा र सपनालाई समेट्न र तिनलाई प्राप्त गर्न सघाउन आफ्नो सामाजिक मानसिकता परिवर्तन गर्न आवश्यक छ । युद्ध, जलवायु परिवर्तन र मानव बेचबिखनजस्ता विश्वव्यापी चुनौतीले महिलालाई असमान रूपमा प्रभाव पार्छन् । तर हामी तिनलाई कसरी सम्बोधन गर्ने भन्नेबारेका छलफलबाट महिलालाई बाहिर राख्छौं । धेरै काम हुनै बाँकी छन् । तर उत्साहजनक कुरा के छ भने छलफलहरू हुँदैछन्, पहिलेभन्दा धेरै महिलाले अवरोध तोडेका छन् र महिला अनि पुरुषले परिवर्तनका लागि सहकार्य गरिरहेका छन् ।

कूटनीतिमा महिलाहरूले कसरी प्रभावकारी रूपमा र दृढतापूर्वक काम गर्न सक्छन् ?

आत्मविश्वास, सञ्जाल निर्माण र लचिलोपन मुख्य कुरा हुन् । कूटनीति भनेको प्रभावकारी रूपमा सम्बन्ध व्यवस्थापन र निर्माण गर्ने विषयसँग सम्बन्धित हुन्छ । मेरो अनुभवमा महिलाहरू सामान्यतया सानो उमेरदेखि नै जटिल सम्बन्ध र परिस्थिति सम्हाल्न पोख्त हुन थाल्छन् । हामीले रूढिवादी सोचलाई परास्त गर्नुपर्छ, सामाजिक मान्यताको सामना गर्नुपर्छ र आफ्ना अनि अरूका लागि वकालत गर्नुपर्छ । हामीले परास्त गरेका सबै चुनौतीलगायतका हाम्रा पृष्ठभूमिले कुनै पनि क्षेत्रमा दृढतापूर्वक काम गर्नका लागि तयार पार्छन् । मेरो आफ्नै कुरा गर्नुपर्दा मैले आप्रवासीका रूपमा अनुभव सँगाल्ने क्रममा नयाँ भाषा सिक्नुपऱ्यो, नौलो वातावरणमा अभ्यस्त हुनुपऱ्यो, नयाँ समुदाय बनाउनुपऱ्यो । यसले मेरो पेसा रोज्ने कार्यलाई निकै प्रभावित गऱ्यो । नयाँ व्यक्ति अनि ठाउँका बारेमा सिक्ने मेरो दृष्टिकोणलाई पनि यसले प्रभावित गर्छ ।

विभिन्न देशमा काम गरिसकेपछि तपाईंको विचारमा महिलाले प्रगति गर्न र आत्मनिर्भर बन्नका लागि अपनाउनुपर्ने प्रमुख तीन कुरा के-के हुन् ?

मैले संसारभरि भेटेका सफल महिलाहरूमा देखेको साझा गुण, आत्मविश्वास, आफ्नो 'कम्फर्ट जोन' बाहिर जाने इच्छा र महिला तथा पुरुष सल्लाहकार अनि सहयोगीको बलियो सञ्जाल हो । म आफूलाई यस अर्थमा भाग्यमानी ठान्छु कि मैले सबै उमेरका ती विशेष महिला देखेकी छु जो साहसी छन् । उनीहरूका लागि होइनन् भनिएका भूमिका निर्वाह गरेका छन् र आफ्नै शङ्का वा अरूले उनीहरूका बारेमा गरेका शङ्काका बावजुद चुनौतीलाई जितेका छन् । यसरी नयाँ उचाइमा पुगेर असम्भवप्रायः देखिने कुरा पनि सम्भव छ र त्यसलाई पूर्णरूपमा हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने देखाएका छन् ।

फुर्सदको समयमा के गर्न रुचाउनुहुन्छ ?

म संसारप्रति जिज्ञासु भएकीले नयाँ भाषा सिक्न, घुम्न र संसारभरका गीत-संगीत सुन्न मन लाग्छ । मलाई मनपर्ने नेपाली गीतमा वृजेश श्रेष्ठ र निकिता थापाको रङ्ग, सुशान्त केसीको अटेरी, बाङ्देनको तिमी नाच न र दीपक वज्राचार्यको मनमगन हुन् । मलाई महिला सशक्तीकरणसम्बन्धी पुस्तक पढ्न पनि मनपर्छ किनभने म केही महिलालाई 'मेन्टर' गर्छु । महिलालाई नेतृत्व गर्ने र सफल हुनेगरी सक्षम बनाउनु मेरो अनुरागको विषय हो । सिल्भिया एन हिउलेटको 'एक्जेक्युटिभ प्रेजेन्स' र एलिसन आर फ्रागेलको 'लाइकेबल ब्याडयास' मलाई मनपर्ने पुस्तकमध्ये पर्छन् । अहिले म लभी अजायी जोन्सको 'प्रोफेसनल ट्रबलमेकर : द फियर-फाइटर म्यानुअल' पढ्दैछु ।

महिलाको जीवन सुखी र सन्तुष्ट बनाउनका लागि चाहिने मुख्य कुरा के हो ?

सबैका लागि एउटै सूत्रले काम गर्छ भन्ने छैन । मलाई संसारमा सकारात्मक प्रभाव पार्दा र महिलालाई सशक्त बनाउँदा खुसी र सन्तुष्टि मिल्छ । नयाँ ठाउँ घुम्न, नयाँ अनुभव बटुल्न र नयाँ समुदायमा पुग्न रमाइलो लाग्छ । महिलालाई जिम्मेवारी पूरा गर्न सिकाइएको हुन्छ । तर आफ्ना लागि समय दिनु, आफ्ना सपनामा केन्द्रित हुनु, आफूलाई खुसी बनाउने कुरालाई पछ्याउनु पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ ।

भविष्यको योजना के छ ?

आशा छ, म नयाँ कुराको खोजी गर्न, सिक्न, कथा सुन्न र सुनाउन र जहाँ जसरी सकिन्छ सकारात्मक प्रभाव पार्न पाइरहनेछु । मेरो सल्लाह के छ भने सफलतालाई आफ्नै सर्तमा परिभाषित गर्नुपर्छ र जुन काम गर्न डर लाग्छ, त्यही गर्नुपर्छ । मैले रोजेको बाटो यही हो, जसले मलाई ठूलठूला उपलब्धितर्फ डोऱ्यायो । मैले आफ्नो पेसा बदलें, एकल यात्रामा पारंगत भएर अरूका लागि वकालत गर्ने अगुवा बनें । नेपालकी एक प्रेरणादायी कङ्फु भिक्षुणीले भरखरै मलाई भनेजस्तै 'हामी सबै आफ्नै हिरो बन्नुपर्छ ।' साहसी बन्नुपर्छ । अरूले तपाईं जे गर्न सक्नुहुन्छ वा सक्नुहुन्न भन्छन्, त्यसलाई चुनौती दिनुपर्छ । तपाईंको वास्तविक क्षमता पहिल्याउनका लागि यो कुरा निकै महत्वपूर्ण छ ।

महासंघ हाँक्ने महिला नेतृत्व

ना प्रकृति दाहाल

नेपाल पत्रकार महासंघले सात दशकको इतिहासमा पहिलोपटक महिला नेतृत्व पाएको छ । केन्द्रसँगै चार जिल्ला शाखाको अध्यक्षमा महिला पत्रकार निर्वाचित भएका छन् । विगत हेर्ने हो भने पुरातन समाज र पितृसत्तात्मक सोचले कुनै पनि क्षेत्रमा अघि बढ्न महिलाका लागि धेरै तगारा थिए । समयक्रमसँगै शिक्षा र चेतना विस्तारले नेतृत्वमा महिला पनि पुग्ने अवस्था बन्यो । पत्रकारिताभित्र महिलाका मुद्दा र समस्या उठानमा महिला पत्रकार नै आएपछि धेरै सुधार देखिएका छन् । नारीको यो अंकमा हामीले संगठनभित्रका अनेक चुनौती चिरेर अगाडि बढ्दै नेतृत्व लिन सफल महिला पत्रकारको अनुभव प्रस्तुत गरेका छौ ।

'अबको पहल पत्रकार वृति विकास'

निर्मला शर्मा, *अध्यक्ष, नेपाल पत्रकार महासंघ*

नेपाल पत्रकार महासंघको नेतृत्वमा ७० वर्षसम्म रहेको पुरुष वर्चस्व तोड्न सफल भइन्, निर्मला शर्मा। महासंघको इतिहासमा पहिलो महिला अध्यक्ष बनेकी उनी यसरी नेतृत्व पाउनुलाई 'छिटो परिवर्तन' भएको ठान्छिन्। सञ्चार गृहहरूले चाहेको परिवर्तनसँगै पत्रकारितामा आफ्नो निरन्तरता र संघर्षले नै यो अवसर प्राप्त भएको उनको बुझाइ छ। 'मिडियाहरूले वर्षौंदेखि समावेशीका मुद्दा उठाउँदै आएका छन्, पत्रकारले पनि समावेशी र समानताका हकमा कलम चलाएका छन्,' उनी भन्छिन्, 'त्यसैले अन्य क्षेत्रको तुलनामा महासंघलाई महिला नेतृत्व पाउन सहज भएको हो।'

पत्रकारितामा ३० वर्षको निरन्तरता र संघर्षले नै उनलाई नेतृत्वमा पुर्‍याएको छ। महासंघमा २०५४ सालमा नै उनले केन्द्रीय सदस्यको उम्मेदवारी दिएकी थिइन्। जतिबेला मतदाता संख्या नै कम थियो। महिलालाई स्वीकार गर्न नसक्ने हिजोको समाज बुझ्दै उनी महिला नेतृत्वको आवश्यकता बोध गर्ने समाजसम्म आइपुगेकी छन्।

महासंघको नेतृत्वमा पुग्दै गर्दा उनका अगाडि चुनौती र समस्याका चाङ छन्। महासंघ दलीय राजनीतिबाट ग्रस्त रहेको आरोप पनि उत्तिकै छ। नेतृत्वमा पुग्न दलको खुट्टा टेकेको आरोप उनीमाथि पनि छ। पत्रकारका शुभेच्छुक संस्थाहरूले चुनावको दौरान सहयोग गरेकामा यसलाई नकारात्मक रूपमा हेर्न नहुने उनको भनाइ छ। 'चुनावको समयमा पक्ष विपक्ष भएर निर्वाचनमा जानुपर्ने हुन्छ, तर निर्वाचनपछि भने मूल मर्मलाई छोड्न हुन्न,' उनी भन्छिन्, 'महासंघमा पुगेपछि सबैको भावनानुसार काम गर्न आवश्यक छ।' तीन दशकको पत्रकारितामा आफूले स्वतन्त्र र निष्पक्ष पत्रकारिता गरेको बताउँदै उनले महासंघमा पनि साझा व्यक्तिका रूपमा नै जिम्मेवारी सम्हाल्ने बताइन्।

महासंघका अनेक समस्या समाधानका साथै श्रमजीवी पत्रकारको हकहितको सुरक्षा गर्नु आफ्नो प्राथमिकता रहने उनी बताउँछिन्। महासंघमा सदस्यता वितरणको विवाद, श्रमजीवी पत्रकारको पारिश्रमिका समस्यालाई उनले प्राथमिकतासाथ अगाडि बढाउने उनको अठोट छ। 'पत्रकार सदस्यको विवाद लामो समयदेखि चलिरहेको छ, पत्रकारिता गर्ने व्यक्ति सदस्य नबन्ने र अन्य सदस्य बन्दा समस्या उत्पन्न भएको छ,' उनी भन्छिन्, 'यसलाई आवश्यक छानविन र शुद्धीकरणको व्यवस्था मिलाउने महासंघको प्रयास रहने छ।'

अर्को मूल समस्या श्रमजीवी पत्रकारको हो। पछिल्लो समय मिडिया हाउसमा आर्थिक संकट बढ्दै जाँदा पत्रकारले समयमै तलब नपाउने अवस्था देखिएको छ। यसलाई लगानीकर्तासँगको उचित वार्ताबाट समाधानको प्रयास गरिने उनले बताइन्। 'मिडियाका लगानीकर्ताले मिडियाको नाफा अन्य क्षेत्रमा लगानी गर्दा सञ्चारक्षेत्र संकटग्रस्त छ, जसको प्रत्यक्ष असर श्रमजीवी पत्रकारमा परेको छ,' उनले भनिन्, 'यस्तो अवस्थामा महासंघले लगानीकर्तासँग छलफल र समन्वय गरी समाधानको बाटो खोज्नुपर्छ।' पत्रकारलाई आर्थिक स्थायित्वका लागि सामाजिक सुरक्षा कोषमा आबद्ध गराउने महासंघको योजनालाई सार्थक तुल्याउन आफ्नो पहल रहने उनले बताइन्।

आफू नेतृत्वमा पुग्नुले धेरै महिलामा उत्साह बढेको र नेतृत्वमा पुग्ने आँट, विश्वास स्थापित भएको

उनको अनुभव छ । 'महिलाले नेतृत्व लिन सक्छन् भनेर स्थापित भएको छ । भोलिको नेतृत्वमा आफूलाई देख्न थालिसक्नुभएको छ,' उनले सुनाइन् ।

महिला पत्रकार उत्पादनका लागि तालिम प्रदान गर्नमा सधैं सक्रिय रहिन् उनी । सञ्चारिका समूहको दुई कार्यकाल अध्यक्षको जिम्मेवारीमा रहेर महिला पत्रकारलाई टिकाउन र पत्रकारितामा आकर्षित गराउन उनको भूमिका रह्यो । सञ्चारमाध्यममा महिलाका लागि सकारात्मक विभेदको अवधारणा अवलम्बन गर्नुपर्ने आवश्यकता देख्छिन्, उनी ।

महासंघले अब पत्रकार वृत्ति विकासका लागि पहल गर्ने उनको योजना छ । पछिल्लो समय सञ्चारगृहहरूले पत्रकारमाथि लगानी नगरेको बताउँदै उनले थपिन्, 'मिडिया हाउसले समाचार र कन्टेन्ट मात्र खोजिरहेका छन्, तर पत्रकारलाई तालिम र वृत्ति विकासमा लगानी छैन । त्यसैले पनि महासंघले पत्रकारको वृत्ति विकासका लागि पहल गर्नेछ ।'

'पत्रकार हितका लागि सधैं मैदानमा'

शोभा अर्याल, *अध्यक्ष, काठमाडौं शाखा*

पत्रकार महासंघ काठमाडौं जिल्ला शाखाले स्थापनाको ३२ वर्षमा पहिलो पटक पहिलो नेतृत्व पाएको छ । प्रत्यक्ष निर्वाचन प्रणालीमार्फत शोभा अर्याल नेतृत्वमा पुगेकी हुन् । शाखामा लामो समयदेखिको पुरुष वर्चस्व तोड्दा गर्वको महसुस भएको बताउँछिन्, उनी । प्रेस सेन्टरमार्फत प्रतिनिधित्व गर्दै नेतृत्वमा आएकी उनी यसअघिको कार्यकालमा शाखा सदस्य थिइन् । सदस्यका रूपमा रहँदा महासंघका गतिविधि नियाल्नेदेखि श्रमजीवी पत्रकारका मुद्दा र समस्याका बारेमा वकालत पनि गरिन् ।

सदस्यको अनुभवले नै उनलाई अध्यक्ष बन्ने हुटहुटी जागेको हो । नेतृत्वमा पुग्नुपर्छ भन्ने अठोटले अध्यक्षको तयारीमा जुटिन् । सक्षम र दक्ष भएर चुनावी मैदानमा होमिँदा महिला भएकै कारण पछाडि पर्नुपर्ने अवस्था नभएको उनको भनाइ छ । '३२ वर्षको इतिहासमा पहिलो पटक महिला अध्यक्ष हुँदा गर्वको विषय त भयो नै,' उनी भन्छिन्, 'तर सक्षम र दक्ष भएर आउँदा पद र पोजिसनमा भने लैंगिकताले असर नपार्ने रहेछ ।'

अध्यक्षको जिम्मेवारी सम्हाल्दै गर्दा उनमा थप उत्तरदायित्व महसुस भएको छ । महासंघको काठमाडौं शाखा तुलनात्मक रूमा बढी सदस्य भएको शाखा पनि हो । उनका अनुसार १ हजार ५ सय सदस्य रहेको शाखामा शुद्धीकरणपछि १ हजार ६४ सदस्य कायम छन् । शाखामा महासंघको नेतृत्व लिने वरिष्ठ पत्रकारदेखि नयाँ पत्रकार आबद्ध छन् । २० जनाको कार्यसमिति रहेको शाखामा सबैको भावना समेटेर अगाडि बढ्ने प्रयासमा आफू रहेको उनले बताइन् । शाखाको भौतिक संरचना र पूर्वाधारको समस्या पनि समाधान गर्ने योजना पनि उनले बनाएकी छन् ।

प्रेस स्वतन्त्रता र अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताका पक्षमा वकालत गर्दै मिडिया हाउस र श्रमजीवी पत्रकारबीचको समस्या समाधान गर्न सदैव मैदानमा रहने उनको अठोट छ । पहिलो कार्यकालमा श्रमजीवी पत्रकारको समस्या समाधानमा सुधार भएको अनुभव सुनाउँदै उनले आगामी दिनमा पनि आशावादी रहनुपर्ने बताइन् । 'कोभिडपछि हरेक क्षेत्रमा झैं मिडियामा पनि मन्दीको अवस्था छ, तर केही सुधारोन्मुख भएको छ । आगामी दिनमा आशा गरेर अगाडि बढ्न सक्ने अवस्था छ,' उनले भनिन् । पछिल्लो समय परिवर्तनशील पत्रकारिताको स्वरूपलाई समेट्दै नयाँ पुस्तालाई यस क्षेत्रमा आकर्षित गर्नुपर्ने आवश्यकता देखेकी छन् उनले ।

अहिले कन्टेन्ट बेस पत्रकारिता सुरुवात भएकाले कन्टेन्ट राम्रो दिन सकेमा पत्रकारिता गर्नका लागि मिडिया हाउस नै आवश्यक नरहेको उनको भनाइ छ । प्रविधिको बढ्दो प्रयोगसँगै अहिलेको पुस्ताले युट्युब, सोसल मिडियामार्फत नै कन्टेन्ट बेसका आधारमा राम्रो आम्दानी गर्न सक्ने उनी सुनाउँछिन् ।

उनी २०६४ सालदेखि पत्रकारितामा प्रवेश गरेकी हुन् । पत्रकारिताको परिवर्तित स्वरूपदेखि महिलाको बढ्दो सहभागिताको प्रत्यक्षदर्शी पनि हुन् । यस क्षेत्रमा महिला सहभागिता बढाउन र टिकाउनका लागि पनि आफू प्रयासरत रहेको उनले बताइन् ।

‘क्रियाशील पत्रकारको अभाव’

खुबिना सुनारी मगर, *अध्यक्ष, रोल्पा शाखा*

मंसिर अन्तिम साता पत्रकार महासंघको निर्वाचनले देशभरका शाखालाई तताएको थियो । रोल्पा शाखामा पनि निर्विरोध अध्यक्ष उठाउने सहमति जुटेको थियो । तर, अन्तिम समय विभिन्न संगठनको विवादले निर्वाचन प्रणालीमार्फत नै पदाधिकारी चयन गर्नेमा शाखा पुग्यो । उम्मेदवारी छनोटका क्रममा प्रेस सेन्टरका तर्फबाट खुबिना मगरले अध्यक्षको उम्मेदवारी दिइन् । ५२ सदस्य रहेको जिल्लामा २७ मत ल्याएर पहिलो महिला अध्यक्ष बन्न सफल भइन् । पहिलोपटक अध्यक्षमा उठेको अनुभव सुनाउँदै उनी भन्छिन्, ‘अध्यक्षमा उठ्ने कुनै योजना थिएन तर संगठनहरूमा विवाद भएपछि जितहार जे भए पनि आँट गरेर उम्मेदवारी दिएकी थिएँ, सफल भएँ ।’ शाखामा पहिलो महिला अध्यक्ष भए पनि उनले यसअघिको कार्यसमितिमा उपाध्यक्षका रूपमा ३ वर्ष पूरा गरेकी थिइन् ।

पत्रकारहरूको अपेक्षा र शुभेच्छा उनीमाथि छ । पत्रकार सदस्यता शुद्धीकरणको अवस्थालाई लिएर शाखामा उत्पन्न विवादलाई समाधान गर्नु पहिलो प्राथमिकता रहेको उनी बताउँछिन् । ‘शुद्धीकरणका क्रममा धेरै क्रियाशील पत्रकार हटेको गुनासो आएका छन्, अबका दिन सबैलाई समेटेर अगाडि बढ्ने प्रयास शाखाको हुनेछ,’ उनी भन्छिन्, ‘पत्रकारलाई आवश्यक तालिम र वृत्तिविकासका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने योजना छ ।’

पछिल्लो समय पत्रकारहरू क्रियाशील हुन नसकेको उनले चिन्ता व्यक्त गरिन् । पत्रकार आर्थिक समस्याबाट गुज्रिँदै गएकाले क्षमता अभिवृद्धि गर्दै आर्थिक सशक्तीकरणमा जोड दिन सके पत्रकारिता बलियो हुनसक्ने उनको विश्वास छ । हुन त शाखा सञ्चालनमा पनि आर्थिक संकट भोग्नुपरेको उनको अनुभव छ । महासंघको शाखा भए पनि बजेट नभएको संस्था भएकाले विभिन्न निकायसँगको सहकार्यमा पत्रकारलाई तालिम दिने व्यवस्था मिलाउने योजना रहेको उनी बताउँछिन् ।

२०६५ सालदेखि पत्रकारितामा प्रवेश गरेकी उनी ग्रामीण भेगमा पत्रकारिता गर्न सहज नभएको सुनाउँछिन् । पत्रिका, रेडियोलगायताका सञ्चारमाध्यममा काम गरेको अनुभव उनीसँग छ । श्रीमान् यही क्षेत्रमा भएकाले उनलाई काम गर्न सहज छ । उनका अनुसार ग्रामीण भेगमा रिपोर्टिङमा यातायातको सुविधा नहुनु, दिगो र भरपर्दो मिडिया हाउस निर्माण नहुनुले श्रमजीवी पत्रकार टिक्न सक्ने वातावरण छैन । अझ महिलाले लामो समय निरन्तरता दिन सक्ने अवस्था देखिन्न । जिल्लामा महिला पत्रकार कम संख्यामा रहनु, पारिवारिक सहयोग र साथ कम हुनाले बीचमै पेसा छोड्ने अवस्था निर्माण हुँदै गएको उनले सुनाइन् ।

‘पत्रकार टिकाउनु नै मुख्य चुनौती’

सुशीला पाठक, *अध्यक्ष, मोरङ शाखा*

पत्रकार महासंघ मोरङ शाखामा पहिलो महिला अध्यक्ष बन्न सफल भइन्, सुशीला पाठक । यसअघिको कार्यकालमा उपाध्यक्षको

जिम्मेवारी बहन गर्दा उनी अध्यक्षको तयारीमा थिइन् । नेपाल प्रेस युनियन, प्रेस चौतारी र प्रेस मञ्च नेपालबाट संयुक्त उम्मेदवारी दिएकी उनी १ सय ९१ मतदाता रहेको शाखामा १ सय २७ मत ल्याएर विजयी भइन् ।

'पितृसत्तात्मक सोचले महिला अध्यक्षलाई स्वीकार गर्न सकेको छैन, संगठनभित्रका चुनौती चिरेर अगाडि बढ्दा नेतृत्वमा पुग्न सफल भएकी हुँ,' उनले भनिन्, 'तथापि महिला नेतृत्वमा आउन सक्दैनन् उपाध्यक्षमा नै सीमित हुन्छन् भन्ने सामाजिक संरचना परिवर्तन हुन सकेको छैन ।' अध्यक्षको कार्यकालमा केही नयाँ र केही पुराना योजनालाई नै निरन्तरता दिने पक्षमा उनी छिन् । उनका अनुसार कार्यसमितिको पहिलो बैठकले महिला पत्रकार सुत्केरीका लागि १ हजार ५ सय भत्ताको व्यवस्था गर्ने निर्णय गरेको छ । स्वरोजगार मिडियाको संरक्षण, पत्रकारको वृत्ति विकास, तालिम र विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने उनका योजना छन् । 'अहिलेको समयमा पत्रकार टिकाउनु नै मुख्य चुनौती छ, यसका लागि उचित तालिम र वृत्ति विकासका क्षेत्रमा लगानी गर्न आवश्यक देखिन्छ,' उनी भन्छिन्, 'यसका लागि शाखाले नयाँ प्रविधिसँग अभ्यस्त हुने किसिमको तालिमलाई प्राथमिकता दिनेछ ।'

सीमित स्रोत र साधनमा रहेर मोफसलमा पत्रकारिता गर्नु सहज नहुने उनको अनुभव छ । २०६७ मा रेडियोबाट सुरु भएको उनको पत्रकारिता टेलिभिजनसम्म आइपुगेको छ । हाल उनी कान्तिपुर टेलिभिजनमा आबद्ध छिन् । पत्रकारको हकहित र संरक्षणमा महासंघदेखि शाखा र नेतृत्वको भूमिका महत्वपूर्ण रहने उनी बताउँछिन् ।

यसअघि उपाध्यक्षको जिम्मेवारीमा रहँदा पत्रकारको दुर्घटना उपचारजस्ता समस्याका लागि विभिन्न अस्पतालसँग सहकार्य गरेर उपचार गर्ने व्यवस्था मिलाइएको उनले बताइन् । महिलालाई सुत्केरी भत्तादेखि उपचारको सुविधा दिलाउन शाखा सक्रिय रहेको उनको भनाइ छ । यसका साथै प्रोत्साहनका कार्यक्रम, फेलोसिपको योजनालाई निरन्तरता दिने उनको अठोट छ ।

'पत्रकारिताप्रति समाजको बुझाइ बदल्नु छ'

सुनदेवी रसाइली, ***अध्यक्ष, मुस्ताङ शाखा***

मुस्ताङमा पत्रकारिताको जग बसाल्ने व्यक्ति हुन्, सुनदेवी रसाइली । २०६५ सालअघि मुस्ताङमा न पत्रकारिताको चेतना थियो न कोही पत्रकार नै थिए । पत्रकारिता र पत्रकार जन्माउनुपर्छ भन्ने आवश्यकता महसुस गरेर २०६५ सालमा प्रेस चौतारी नेपालको गठन भयो । चौतारीले नै विभिन्न तालिम प्रदान गरेर पत्रकार उत्पादन गर्न थाल्यो । सुनदेवी यसमा प्रत्यक्ष संलग्न भइन् ।

पत्रकारिता सुरुवात गरेको १८ वर्षपछि उनी मुस्ताङ शाखाको पहिलो महिला अध्यक्ष भइन् । २८ सदस्य रहेको जिल्लामा ९ जनाको नयाँ कार्यसमिति बनेको छ । यो रेकर्ड ब्रेक गर्नका लागि चुनाव लड्नुपरेन । उनी निर्विरोध अध्यक्षमा निर्वाचित भइन् । साथीहरूसँगको सहमतिमा यो अवसर जुटेको उनी बताउँछिन् ।

अध्यक्षको जिम्मेवारी सम्हाल्दै गर्दा केही नयाँ योजनाका साथ अगाडि बढ्न उनलाई चुनौती छ । 'पत्रकारलाई क्रियाशील बनाउनु मुख्य प्राथमिकता हो, तालिम लिने, परिचयपत्र बोक्ने तर पत्रकारिता नगर्ने अवस्थामा सुधार गर्नुपर्नेछ,' उनी भन्छिन्, 'सक्रिय पत्रकारिता हराउँदै गएको छ । यसमा सुधारका काम गर्न बाँकी नै छन् ।' सदस्य शुद्धीकरण गरेर हटाउनुभन्दा पनि उनीहरूलाई पत्रकारिता गर्न प्रोत्साहन गर्ने योजना रहेको उनी सुनाउँछिन् । यसका साथै नयाँ पुस्तालाई पत्रकारिता क्षेत्रमा आकर्षण गर्न तालिम र वृत्तिविकास मात्र नभई आवश्यक उपकरण उपलब्ध गराउन जरुरी रहेको उनको भनाइ छ । 'कम्प्युटर, क्यामेराजस्ता उपकरणको व्यवस्था गर्न सकियो भने पत्रकारलाई टिकिरहन ऊर्जा मिल्छ,' उनी भन्छिन्, 'अहिलेसम्म पत्रकारिता गर्ने बाटो मात्रै देखाउने अवस्था रह्यो तर साधन जुटाउन सकिएन ।'

उनी 'मुस्ताङ साप्ताहिक' की सञ्चालक र सम्पादक हुन् उनी । उनका अनुसार जिल्लामा रहेर पत्रिका निकाल्नु र पत्रकारिता गर्नु चुनौतीको पहाड फोड्नुसरह हो । सीमित विज्ञापन बजारका साथै सामाजिक विकृति र विसंगतिलाई उजागर गर्न सहज नहुनु नै मुख्य चुनौती रहेको उनले सुनाइन् । 'सामाजिक र सांस्कृतिक विकृतिलाई समाचार बनाउँदा धेरै विवाद हुने गरेको छ, स्थानीयमा पत्रकारिताप्रति समाजलाई सचेत बनाउँदै अघि बढ्न जरुरी छ,' उनले भनिन् ।

सन्तान प्राप्तिको पथमा पीडाको आँशु देखि
खुसीको आँशु सम्मको साथ
vatsalya™
नयाँ आशा, नयाँ जीवन
NEPAL'S NO.1 IVF
www.vatsalya.com.np
Fertility Hopeline:
01 5970611

हात्तीसँग रमाइरहेकी दरौगा

उनी कोशीटप्पुकै प्रथम महिला माहुते थिइन् । हात्तीलाई पुरूषले मात्रै पहरा गर्न सक्छन् भन्ने पूर्वाग्रही सोचलाई चिर्दै काम गर्नुपर्ने चुनौती उनमा थियो ।

विद्या राई

४० वर्षीया बुनु रानालाई नर्स बनेर बिरामीको सेवा गर्ने सानैदेखिको सोख थियो । उनले हात्तीको स्याहार गर्नुपर्ला भनेर कहिल्यै सोचेकी थिइनन् । एसएलसीमा दुवै पटकको प्रयास असफल भएपछि बिरामीको सेवा गर्ने सोख टुट्यो । जागिर गर्ने हुटहुटीले हात्तीको सेवा गर्नुपऱ्यो ।

बुनु धनकुटाको देब्रेबासमा बाआमाका चार सन्तानमध्येकी सबैभन्दा कान्छी हुन् । २०५९ सालको एसएलसी परीक्षामा फेल भएपछि पढाइमा उनको मनै गएन । उनी बाआमालाई घरधन्दा र मेलापात सघाउँदै घरैमा थिइन् । यत्तिकैमा विवाहको कुरा चल्यो । सुनसरीको पश्चिम कुशाहा बस्ने जेठी दिदीतिरका भिनाजुले आफ्नै भाइका लागि ससुरालीसित सालीको हात फैलाए । भिनाजुको यो प्रस्ताव सुरुमा उनलाई मन परेन । 'पहिलो त मलाई सैनिक प्रहरी फिटिक्कै मन पर्दैन थियो, त्यसमाथि एकै परिवारको दिदीबहिनी कसरी एकै परिवारको दाजुभाइसँग विवाह गर्ने, यो ठीक होइन भनेर मानिनन्,' उनले सुनाइन्, 'दिदीभिनाजुले सम्झाएपछि र मैले चाहेको सहजता पाउँछु भनेर मनाएपछि मागी विवाह भयो ।' २०६४ सालमा विवाह हुँदा उनी १७ वर्षकी थिइन् । विवाहपछि पश्चिम कुशाहा नै आइन् । उनका श्रीमान् कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्षभित्र सैनिक ब्यारेकमा कार्यरत थिए । ब्यारेक नजिकै दिदीभिनाजुको घर भएकाले उनी उनीहरूसँगै बस्न थालिन् ।

विवाहपछि हरेक खर्चबर्चमा श्रीमान्को भर पर्नुपर्थ्यो । माइतीमा फोन गर्नलाई सय रुपैयाँ रिचार्ज कार्ड किन्न होस् वा मन लागेको खानेकुरा खान । हरेक कुरामा श्रीमान्कै भर परिरहनु उनलाई उचित लागेन । 'मलाई यो खान मन लाग्यो, यो चाहियो, ल्याइदिनु भन्दा कहिलेकाहीँ नल्याइदिने भएपछि जसरी हुन्छ जागिर खानुपर्छ, आफ्नो खुट्टामा उभिनुपर्छ भन्ने भयो,' उनले भनिन् । जेठो छोरा जन्मिएपछि पारिवारिक आवश्यकता र खर्चबर्च पनि झनै बढिरहेको थियो ।

दिदीभिनाजुकैमा बसेर छोरो हुर्काउँदै गर्दा २०६६ सालमा कोशीटप्पुमा 'गेम स्काउट' को विज्ञापन खुलेको थाहा पाइन् । उनलाई जसरी हुन्छ जागिर खानु थियो । आवेदन दिइहालिन् ।

प्रतिस्पर्धा गरेर करारमा जागिर सुरु गरिन् । २०६८ सालमा लोकसेवा आयोगले कोशीटप्पुको हात्तीसारका लागि महिला माहुतेको विज्ञापन खुलायो । दुईजनाले प्रतिस्पर्धा गरेकामा उनले नाम निकाल्न सफल भइन् । गेम स्काउट पदमा दुई वर्षको करारमा जागिर खाइसकेपछि उनी महिला माहुते भएर स्थायी सरकारी जागिरे भइन् ।

आफूभन्दा धेरै गुणा ठूलो हात्तीलाई आफ्नो अधीनमा ल्याउनु चानचुने कुरा थिएन । उनी कोशीटप्पुकै प्रथम महिला माहुते थिइन् । हात्तीलाई पुरुषले मात्रै पहरा गर्न सक्छन् भन्ने पूर्वाग्रही सोचलाई चिर्दै काम गर्नुपर्ने चुनौती थियो । पुरुष माहुतेहरूको सहयोग लिएर हात्तीको आनीबानी थाहा पाइन् । हात्तीसँग सञ्चार गर्न सिकिन् ।

हात्तीलाई अह्रन-खटन गर्न उसमाथि चढेर खुट्टाले कानमा ईशारा दिनुपर्छ । 'हिक' भनेपछि रुख ढाल्छ । 'छौं' भनेपछि पछाडि हट्छ । 'अगत' भनेपछि अगाडि बढ्छ । सामान खसेको छ र माथि उठाउनुपर्नेछ भने 'उपर दे' भनेपछि माहुतेलाई दिन्छ । पर्यटकहरूलाई आशीर्वाद दिन लगाउँदा खानेकुरा आएको छ भने आफै खान्छ, पैसा दिएको छ भने माहुतेलाई दिन्छ । खुट्टामा बाँध्नुपर्‍यो भने 'छम' भनेपछि दुवै खुट्टा जोडेर उभिन्छ । यी कुराहरू दुई महिनाको तालिमबाट सिकिन् । पछि विस्तारै हात्तीसँग घुलमिल हुन थालिन् । एक्लै हात्ती चराउन जान थालिन् । माहुतेहरूले पालैपालो कोशीटप्पुको पश्चिम कुशाहा सेक्टरका हात्तीलाई घाँस काट्ने, खुवाउने, दिसा सोहोर्ने, नुहाइदिने, दानापानी खुवाउने, खीर पकाएर खुवाउने, चराउन जंगल लैजाने गर्नुपर्थ्यो । उनी विस्तारै हात्तीको संसारमा रमाउन थालिन् । महिला माहुते भएपछिका १२ वर्ष कति चाँडै बिते उनले पत्तै पाइनन् ।

दुःख नभएका भने होइनन् । हात्ती चढेको बेला खसेर हात भाँचिएको थियो । निको भएर काममा फर्किन एक महिना लागेको थियो । गाह्रो काम भएकाले श्रीमान्‌ले जागिर छोड्न पनि भनेका थिए । उनी प्रतिस्पर्धा गरेर पाएको जागिर छोड्ने पक्षमा थिइनन् । 'छोड भन्नुभएको बेला बरु श्रीमान् छोड्छु तर दुःख गरेर काम गर्छु भनेर अडान लिएँ,' उनले भनिन्, 'किनभने महिला आफू सक्षम भइयो भने खर्चका लागि अरुसँग हात फैलाउनु परेन, आफू सक्षम भएपछि परेको बेला एक बचन बोल्दा पनि अरुले सहयोग गर्ने भए ।' माहुतेको काम गर्दा कान्छो छोरालाई जन्म दिइन् । छोरा जन्मेको ६ महिनापछि हात्ती स्याहार्ने काम थालेकी थिइन् ।

महिला माहुतेको जागिर खान थालेपछि पढाइलाई पनि निन्तरता दिइन् । आफूभन्दा

सिनियरहरूले पढ्नका लागि प्रेरित गरिरहन्थे । २०५९ सालमा एसएलसी फेल भएपछि छोडेको पढाइ २०७६ सालबाट सुरु गरिन् । त्यही साल एसईईको परीक्षा दिएर पास भइन् । २०७९ सालमा 'प्लस टु' पास गरिन् । 'सिनियर सरहरूले पढ्नुपर्छ भन्नुहुन्थ्यो,' उनले भनिन्, 'पढेर प्लस टु पनि पास गरेको भएर दरौगामा भिड्न पाएँ, नभए त मैले पढाइ छोडिसकेकै थिएँ ।' दरौगा बन्न प्लस टु गरेको हुनुपर्थ्यो । महिला माहुते हुनका लागि साधारण लेखपढ मात्रै भए पुग्थ्यो । 'अब हरेक जागिर खाँदा शैक्षिक योग्यताको पनि महत्व बढ्न थालेको छ,' उनले भनिन् ।

गत वर्ष लोकसेवा आयोगले हात्तीसारका लागि महिला दरौगा (माहुते भन्दा माथिल्लो पद) माग गर्‍यो । जसमा देशैभरिका ७ जना स्थायी महिला माहुते र २ जना करार महिला माहुते गरी नौ जनाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । जसमा उनले नाम निकालिन् । दरौगा पदमा महिला उनी मात्रै छिन् । पहिले पश्चिम कुशाहाका हात्तीको हेरचाह गरे मात्रै हुन्थ्यो । दगौरा भएपछि कोशीटप्पुभरिका हात्तीको स्याहारसुसारका लागि जिम्मा लिनुपर्छ । माहुतेहरूलाई अह्राउखटाउ गर्नुपर्छ । कुशाहामा ६ वटा, पथरी सेक्टरमा २ वटा, उदयपुरको भागतपुरमा २ वटा र चितवनमा काजमा पठाइएका ३ वटा गरी १३ वटाको रासन, दानापानी, उपचार, हेरचाहको नेतृत्व गर्नुपर्छ । उनले आफूमाथिका नायब सुब्बा र शाखा अधिकृतलाई रिपोर्टिङ गर्नुपर्छ । आत्मनिर्भर बन्ने लक्ष्यले जागिरमा लागेकी उनी अहिले नेतृत्व तहमा छिन् ।

सरकारले हरेक वर्ष प्रतिव्यक्ति १ लाख रुपैयाँ नगद प्रदान गर्ने उत्कृष्ट निजामती सेवा पुरस्कार पाउने यस वर्षका १० जनामध्येमा उनी परेकी थिइन् । ०८१ भदौ २२ गते पुरस्कारको घोषणा गरिएको थियो । उनले यसअघि पनि उत्कृष्ट कर्मचारी पुरस्कार तीन पटक प्राप्त गरिसकेकी छिन् । 'पुरस्कार पाउँदा गर्व लाग्छ, पैसा पाएँभन्दा पनि नाम आयो नि त मेरो,' उनले खुसी व्यक्त गरिन्, 'पहिले गरेको दुःखको प्रतिफल पाइरहेकी छु, साह्रै खुसी लाग्छ ।'

उनका श्रीमान् सैनिकबाट अवकाश लिएपछि मलेसियामा गएका छन् । जेठो छोरा स्कुल पढ्ने भैसकेका छन् । उनले दुई वर्षका कान्छा छोराको हेरचाह गर्दै हात्तीसार शाखाको जिम्मेवारी सम्हाल्छिन् ।

उनले जागिर खाएपछि बुनु-दशरथले कुशाहामा घर-घडेरी र इटहरीमा जग्गा जोडे । दुवै ठाउँका घर-घडेरी र जग्गा बुनुकै स्वामित्वमा छन् । महिलाहरू आत्मनिर्भर हुन सके परिवारको उन्नति र प्रगतिमा टेवा पुग्ने उनको बुझाइ छ । यसका लागि महिला आफैले अग्रसरता देखाउनुपर्ने र परिवारले पनि साथ दिनुपर्ने सुझाउँछिन् । 'मैले विगतमा भोगेजस्तै दुईचार रुपैयाँ खर्च गर्न अरुको घोचपेच सहनुपर्ने महिला समाजमा अझै हुनुहुन्छ, उहाँहरूलाई आयआर्जन गर्ने अवसर दिनुपर्छ,' उनी भन्छिन्, 'महिलाको आयआर्जन क्षमताले घरपरिवारमा धेरै राम्रो गर्छ, समाजको सामु निर्णय गर्ने हैसियत राख्छ ।'

म नि:सन्तान महिला

जबसम्म श्रीमान्को साथ हुन्छ, तबसम्म महिलाले जति नै कठिन परिस्थिति आए पनि आफ्नो जीवनबाट हरेस खाँदा रहेनछन् ।

प्रतिमा अधिकारी

विवाहको सिजनमा दुलही भित्र्याउन सजिएको घरमा सबैजना सजिसजाउ बनेर रमाइलो माहोलमा आफ्ना खुसीसाटिरहेका थिए । त्यो मंसिरको दिन म पनि सबै गरगहनाले सजिएर विवाहको निम्तो मान्न पुगेकी थिएँ । आफ्ना आफन्त एवं इष्टमित्रसँग भेटघाटकै क्रममा अकस्मात् एउटा वाक्यले त्यो खुसीमेरा लागि फिक्का बन्दै गयो । 'विवाह भएको पाँच वर्षसम्म पनि अझै बच्चा भएको छैन?' त्यो बोली सुन्नासाथ विवाहमा बजेको बाजाले मलाई नै त्यही प्रश्न गर्दै गिज्याएजस्तो महसुस भयो । सबै मानिसहरूले मेरो यही कुरा काटिरहेको आभास भयो । मनमा अनेकौं पीडा भए पनि विस्तारै होला नि भनी त्यो रमाइलो माहोलबाट आफू एक्लिन चाहें । विवाह भएको तीन-चार वर्षसम्म आफ्नो शैक्षिक यात्रा र जागिरको अवस्था राम्रो नभएको हुँदा खासै सन्तान प्राप्तिप्रति ध्यान गएकै थिएन । विवाह

भएको चार वर्ष कट्न लागेपछाडि भने अब त बेला भएछ कि भनेर योजना नबनाएको पनि होइन ।

परिवारको एक्लो छोरो भएको हुँदा सन्तान नभए त वंश नै सकिन्छ भन्ने डर बाबाआमालाई पनि थियो । जति सक्दो छिटो खुसीको समाचारको पर्खाइमा हुनुहुन्थ्यो उहाँहरू पनि । जुन स्वाभाविक नै थियो । आफ्नो शरीरमा देखिएको सुगर, प्रेसर तथा थाइराइडको कारणले योजना सोचेअनुसार हुन सकेन । अनि त्यहाँबाट सुरु भयो घरपरिवारबाट मानसिक यातना । आफ्नो शारीरिक पीडा त छँदै थियो । कतै डिप्रेसनको शिकार हुन पुग्छ कि भन्ने डर बढ्दै गयो ।

कुन चाहिँ विवाहित महिलालाई सन्तान प्राप्तिको चाहना हुँदैन होला र ? विवाह भएको २० वर्षसम्म पनि सन्तान नभएर पछि भएका कैयौं उदाहरण छन् भने घरपरिवारले जेजस्तो बचन लगाए पनि आफ्नो मनलाई दह्रो बनाएर अघि बढिरहें । त्यस समय मैले घरबाट २० किलोमिटर टाढाको विद्यालयमा पढाउँथें । स-साना बालबालिकालाई पढाउँदा उनीहरू नै आफ्नै सन्तानजस्तो लाग्थे । उनीहरू पनि आमा बराबरको माया दर्साउँथे। त्यही बेला आफ्ना कोखबाट हुर्किएका सन्तानहरू कहिले यसरी सँगै खेलाउने-पढाउने भन्ने भावना मनमा गुन्जिरहन्थे ।

जागिरको धपेडीले गर्दा असर गर्‍यो कि भनेर जागिर छोड्ने दबाब आउन सुरु भयो । घरपरिवारकै सल्लाहअनुसार जागिर पनि छाडिदिएँ । दिनभर घरमा बस्दा चाहिँदा नचाहिँदा कुरा मनमा खेल्न लागे । शिक्षित समृद्ध वर्गीय परिवार भए बाहिर समाजले देख्ने जस्तो सभ्य सदस्य कोही पनि हुनुहुन्नथ्यो । बाँझी महिलाले पकाएर दिएको पनि खान हुँदैन भन्ने कुरा सुन्दा मेरो जन्म नै किन भएछ भन्ने जस्तो लाग्थ्यो । सासू-ससुरा, नन्द-आमाजू आदि घरका सदस्यले मानसिक यातना दिएर यसले घर नै छाडोस् र छोराले अर्की विवाह गरी अर्कीबाट सन्तान भए हुन्थ्यो भन्ने उहाँहरूको चाहना थियो ।तर जबसम्म श्रीमान्को साथ हुन्छ, तबसम्म महिलाहरू जति नै कठिन परिस्थिति आए पनि आफ्नो जीवनबाट हरेस खाँदा रहेनछन् ।

आफ्नै छोरालाई अनेक कुरा लगाएर सम्बन्ध बिगार्दिन खोज्ने बाबाआमाहरू पनि संसारमा भेटिँदा रहेछन् । पीडितको मर्म नबुझिदिँदा छोराहरू पनि भित्रभित्रै पिल्सिन पुगेको अवस्था मैले पनि महसुस गरेकी छु । न आमाबाबाको मन दुखाउन सक्नु न त श्रीमतीको नै ।समस्या समाधान गर्न विभिन्न नाम चलेका हस्पिटल र डाक्टरलाई भेटेनौं कि, धामीझाँक्री लगाएर फुकेनौं कि, ज्योतिषलाई भेटेनौं कि, लाखौं रुपैयाँ खर्च गरेनौं कि, विभिन्न व्रतदेखि पूजाआजा, मन्दिर धाएनौं कि, जानेका सुनाएका कुनै कसुर बाँकी राखेनौं ।

हुन त सबैका आ-आफ्नै पीडा छन् । भनिन्छ नि 'नभए एकै दुःख, भए सयौं दुःख ।' जति धेरै सन्तान भएका बाबाआमापनि छोराछोरीबाट अपहेलित भएर वृद्धाश्रममा गएर बस्नु परेको साथै एउटै घरमा बसे पनि तिरस्कृत व्यवहार गर्दै आएको नसुनेको नदेखेको पनि होइन। दीर्घकालसम्म सन्तान नभए टुहुरा बालबालिकालाई धर्मपुत्र-धर्मपुत्री बनाएर हुर्काएर पाले अझ धर्म हुन्छ भनी चित्त बुझाइरहेकी थिएँ । तर पनि जति दुःख भए पनि एउटी महिलालाई आफ्नै कोखबाट सन्तान प्राप्त गर्ने सबैभन्दा ठूलो इच्छा हुँदो रहेछ ।कहिलेकाहीँ घर-छिमेकमा कसैले सन्तान जन्माएको खबर सुनाउँदा पनि आफैंलाई गिज्याएर भन्न खोजेको हो कि भन्ने महसुस हुँदोरहेछ ।

विभिन्न हस्पिटलमा गएरजाँच गर्दा श्रीमान्-श्रीमतीबीच कुनै प्रकारको समस्या नदेखेको हुँदा हाम्रो पनि बेला आउला भने आशा बाँकी राखी दैनिकी गुजारा गरिरहें । आईभीएफ प्रक्रियाबाट सन्तान जन्माउनका लागि विभिन्न नाम चलेका हस्पिटल चहार्न बाँकी छैनन् होला। कम आर्थिक अवस्थाको व्यक्तिका लागि त्यो खर्चिलो प्रक्रिया आफ्नो सामर्थ्यबाहिरको कुरा रहेछ । जन्मअघि नै लाखौं खर्च गरी ऋणमा डुबेर जन्मपछि पनि पर्याप्त आहारविहार स्वास्थ्य, शिक्षा दिन नसके सधैंभरि अनेकौं पीडाको सिकार भएर बस्नुपर्ने अवस्था पक्कै आउनेछ।

म मात्र होइन विवाह भएको धेरै वर्षसम्म सन्तान नभएका महिला दिदीबहिनी धेरै हुनुहुन्छ । भनिन्छ-'अचानोको पिर खुकुरीलाई के थाहा?' अरुले केही सान्त्वना दिए पनि वास्तविक पीडा भोग्नेलाई मात्र थाहा हुँदो रहेछ। सभ्य शिक्षित व्यक्तिका घरमा पनि यस्तै सानातिना कुराले महिलाहरू मानसिक यातनाबाट ग्रसित देख्न सकिन्छ ।

सरकार, स्वास्थ्य मन्त्रालय, विभिन्न स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित व्यक्तिलाई अनुरोध गर्न चाहन्छु, प्राकृतिक तरिकाले गर्भाधान हुन नसक्ने महिला तथा दम्पतीलाई उनीहरूको समस्यानुसार आईभीएफप्रोसेस, टेस्ट्युब बेबी निःशुल्क रूपमा हुन सकोस् । आर्थिक अभाव भए पनि उक्त प्रक्रियाबाट उनीहरूको सन्तान प्राप्तिको अधिकार पूरा होस् । साथै, बाँझो कोख रहेको भनी घरपरिवार तथा समाजले कुनै पनि नचाहिँदा कुरा काट्ने, होच्याउने साथै दमन गर्ने प्रवृत्तिले कोही महिला पीडित हुन नपरोस् ।

परिवारको एक्लो छोरो भएको हुँदा सन्तान नभए त वंश नै सकिन्छ भन्ने डर बाबाआमालाई पनि थियो । जति सक्दो छिटो खुसीको समाचारको पर्खाइमा हुनुहुन्थ्यो उहाँहरू पनि । जुन स्वाभाविक नै थियो । आफ्नो शारीरमा देखिएको सुगर, प्रेसर तथा थाइराइडको कारणले योजना सोचेअनुसार हुन सकेन । अनि त्यहाँबाट सुरु भयो घरपरिवारबाट मानसिक यातना । आफ्नो शारीरिक पीडा त छँदै थियो । कतै डिप्रेसनको शिकार हुन पुग्छ कि भन्ने डर बढ्दै गयो ।

'समस्याको मूल कारण नै स्वयंसँग टाढिनु हो'

मञ्जु शर्मा, *ओशोधारा नेपालका लागि राष्ट्रिय संयोजक*

२४ वर्षदेखि अल्फाबिटा ग्रुपको कार्यकारी पदमा सक्रिय मञ्जु शर्मा योग प्रशिक्षक हुन् । उनले थुप्रै संघसंस्थामा योग तथा ध्यानको प्रशिक्षण दिँदै आएकी छिन् । अल्फा केयर डाइग्नोस्टिक सेन्टरको सामाजिक उत्तरदायित्वमार्फत यस्ता सामाजिक कार्यमा उनी सक्रिय छिन् ।

हाल केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

व्यावसायिक काम सम्हाल्नुका साथै समर्थ गुरु सिद्धार्थ औलियाको जीवन विधायक शिक्षामा समय बितिरहेको छ। यसमा विद्यार्थीदेखि वृद्धवृद्धा सबैलाई काम लाग्ने योगसिकाइन्छ। उहाँले जीवन जिउने कला विशेष तरिकाले सिकाउनुभएको छ। ओशो परम्पराको धेरै कुरा यसभित्र छ। पछिल्ला दिन ओशोले दिन खोजेका कुरा स्पष्ट रूपमा समाजमा देखिएको छैन, फेसन मात्रै बनेजस्तो लाग्छ। मन, चित्त र कर्म शुद्ध हुनुपर्छ भन्ने जीवन विधायक शिक्षा सिद्धार्थ औलियाको मूलमन्त्र हो।

यसको मूल मर्म के हो ?

हामी हाम्रो जीवन जिउने क्रममा स्वयंसँग टुट्दै बाहिरको दुनियाँमा रमाइरहेका हुन्छौं। तसर्थ सम्पन्नताको चुलीमा पुग्दा पनि स्वयंसँगको टाढापनले वियोगमा डुबिरहेका हुन्छौं। जीवन बितेको पत्तै हुँदैन। त्यसैले धेरै तनाव आउँछ। समस्या आउनुको मूल कारण नै स्वयंसँग टाढिनु रहेछ। यसको मूल मर्म आनन्दमय जीवन जिउने कला सिकाउनु नै हो।

यसभित्र महिलाका लागि के-कस्ता विशेष कला छन् ?

ध्यान सबैका लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण छ। कुनै पनि महिला ध्यानमा प्रवेश गरे भने उनीहरूलाई आफ्ना समस्या पहिचान गरी ती समस्या सुल्झाउने शक्ति प्राप्त हुन्छ। आफूभित्र छिपेको ऊर्जाको पहिचान गरी त्यसैसँग जोड्दै जीवनलाई व्यवस्थित गराउन सकिन्छ। त्यसरी कुनै महिलाले जीवन जिउँछन् भने उनीहरूमा आत्मविश्वास, ऊर्जा र विशेष शक्ति प्राप्त हुन्छ।

यससम्बन्धी प्रशिक्षण कहाँ र कसरी लिन सकिन्छ ?

काठमाडौंको ओशोधारा बुद्धनगर ध्यान केन्द्रमा लिन सकिन्छ, यो ३ दिनको हुन्छ। अनलाइन कक्षा बिहान-बेलुका सवा एक घण्टाको हुन्छ। यो ४ देखि ६ दिनमा सकिन्छ।

प्रशिक्षण पाइसकेकाहरूमा कत्तिको प्रभाव देखिएको छ ?

म २२ वर्षदेखि यसमा जोडिएकी छु। आफ्नो काम र व्यक्तिगत जीवनमा आनन्द महसुस गरिरहेकी छु। हरेक मानिसका लागि यो अत्यन्तै प्रभावकारी छ। आत्मविश्वास, ऊर्जा, शक्ति सबै आफैंभित्र हुन्छ। ती तत्वसँग जोडिने केही टेक्निक हुन्छन्। तिनैलाई अन्तर्क्रियात्मक तथा प्रयोगात्मक रूपमा सिकाइन्छ।

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Experience Luxury
SILK
Finish
Berger
SILK
GLAMOR GLOW
HI-SHEEN
INTERIOR WALL PAINT
Berger
SILK
LUXURY EMULSION

कोस्टल शैलीको इन्टेरियर

घरको इन्टेरियर डिजाइन समुद्री तटजस्तो महसुस गराउने चाहना भएकालाई कोस्टल डिजाइन एकदमै उपयोगी हुनसक्छ। यसमा रङ र बनावटको माध्यमबाट घरलाई प्राकृतिक समुद्री तटजस्तै गराउन सकिन्छ। यो शैलीले घरलाई हल्का, हावादार र आरामदायक बनाउँछ। बालुवा र आकाशको प्रतिविम्बजस्तो देखिने यो डिजाइनले समुद्री तटकोजस्तो अनुभव दिलाउन सकिन्छ। तटीय शैलीले पानीको नजिक भएको महसुस गराउँछ।

यो डिजाइन सदियौंदेखि चलिआएको हो। अटलान्टिक तटबाट सुरु भएको यो शैली विस्तारै विश्वमा फैलँदै गयो। तर ठाउँअनुसार फरक-फरक रूप लिँदै गयो। पछिल्लो समय कोस्टल शैलीको इन्टेरियर डिजाइन शान्त, प्राकृतिक र दिगो विशेषताका कारण समयानुकूल बनेको छ। यसको बढ्दो ट्रेन्डले मानिसको जीवनशैलीमा सकारात्मक प्रभाव पार्दै लोकप्रियता कायम राख्नेछ।

प्रमुख विशेषता

रङ योजना : हल्का र प्राकृतिक रङको प्रयोग

सामग्री चयन : प्राकृतिक काठ, लिनेन, विकर र जुट

फर्निचर शैली : साधारण, हल्का रेखा भएको र आरामदायक

सजावट : समुद्री तत्व जस्तैः शंख, कोरल, सीपको प्रयोग हल्का पर्दा र इन्डोर प्लान्ट

महत्व र प्रभाव

यो शैलीले केवल सौन्दर्यात्मक आकर्षण मात्र होइन, जीवनशैली र मानसिक स्वास्थ्यमा समेत सकारात्मक प्रभाव पार्छ। कोस्टल शैलीमा हल्का रङ र प्राकृतिक तत्वको प्रयोग गरिने भएकाले घरलाई शान्त र सुसज्जित महसुस गराउँछ। जसकारण तनाव कम गर्न र मानसिक शान्ति ल्याउन सहयोग पुर्‍याउँछ। यो शैलीको इन्टेरियरमा खुला र हावादार वातावरण हुने भएकाले आरामदायी महसुस गराउँछ। समुद्री तटबाट प्रेरित भएकाले मानिसमा सन्तुलनको भावना जागृत गराउँछ। घरभित्रै प्रकृतिको अनुभूति गराउँछ र प्रकृतिसँग नजिक रहने अवसर मिल्छ। यो शैलीमा शंख, कोरल, जुट, काठ आदि सजावट सामग्रीको प्रयोग गरिने भएकाले प्राकृतिक र सौन्दर्यपूर्ण बनाउँछ साथै पर्यावरणमैत्री सामग्रीको उपयोगले वातावरणप्रति सचेत जीवनशैलीलाई प्रोत्साहन गर्छ।

कोस्टल शैलीको इन्टेरियरमा आधुनिक व्यस्त जीवनशैलीमा आराम र पुनः ऊर्जा प्राप्त गर्न सहयोग पुर्‍याउँछ। सहरको कोलाहलबाट टाढा शान्त र हल्का अनुभूति दिने स्थानको आवश्यकता पूरा गर्छ। यसमा हल्का रङ

Since 1760
Lewis Berger
Paint your imagination
Experience Luxury SILK Finish

प्रयोग हुने भएकाले घरलाई भव्य र व्यवस्थित देखाउनुका साथै ठाउँलाई ठूलो र खुला महसुस गराउँछ ।

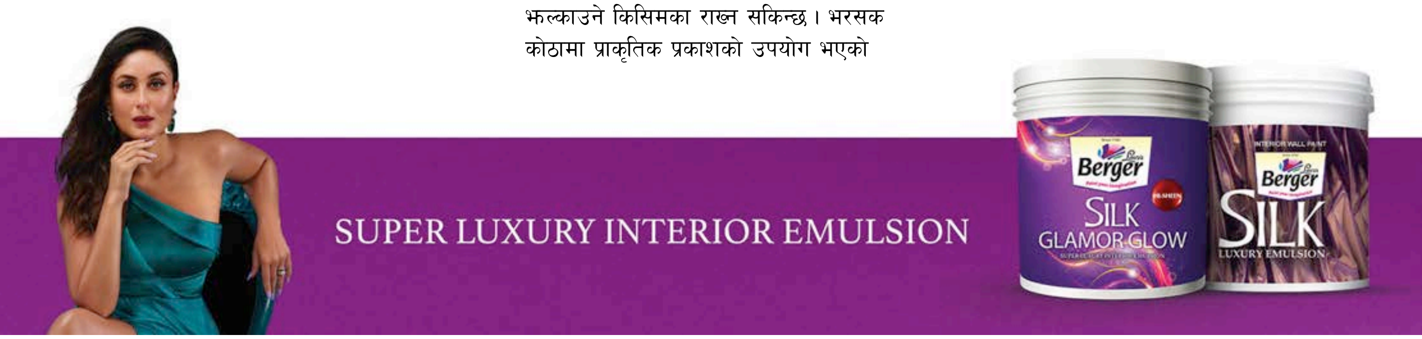
किन लोकप्रिय बन्दैछ ?

दिगो सामग्री र पुनः प्रयोग गर्न सकिने सजावटी वस्तुलाई प्राथमिकता दिने भएकाले पछिल्लो समय यो शैली अपनाउने बढ्दैछन् । दिगो र अर्थपूर्ण जीवनशैलीतर्फ आकर्षित हुन थालेका छन् । पोस्ट लकडाउनको प्रभावका कारण मानिसहरूलाई शान्त र प्राकृतिक बनाउने तरिका खोज्न थालेकाले कोस्टल शैलीको प्रयोग बढ्न थालेको हो । त्यससँगै सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । इन्स्टाग्राम र पिन्ट्रेस्टमा कोस्टल शैलीका इन्टेरियर डिजाइन ट्रेन्डिङ भइरहेका छन् । यो शैली अपनाउन धेरै जटिल छैन जसकारण सबैले सहजै अपनाउन सक्छन् । कोस्टल शैलीको शान्त वातावरणले घरमा काम गर्नेलाई सहज हुन्छ । हल्का र खुला लेआउटले उत्पादकता बढाउँछ ।

कोस्टल शैली कसरी अपनाउने ?

सेतो, हल्का नीलो, बेज, बालुवा, हल्का र चम्किलो सेडको प्रयोगले समग्र वातावरणलाई खुला र हावादार देखाउँछ । भित्ताहरूमा हल्का र सफा पेन्ट गर्नुपर्छ । हल्का रङको काठ वा विकरबाट बनेको साधारण र प्राकृतिक फर्निचरको प्रयोग गर्नुपर्छ । आरामदायक, हल्का कुर्सी र सोफा, सेतो वा हल्का नीलो कभर भएको प्रयोग गर्न सकिन्छ । पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने सामग्री (रोटन, बाँस) का फर्निचर प्रयोग गर्नुपर्छ । प्राकृतिक सामग्री (जस्तोः जुट, लिनेन, विकर) को प्रयोग गर्नुपर्छ । साथै कपासका पर्दा, तकिया र ओढ्ने कपडा प्रयोग गर्न सकिन्छ । शंख, कोरल, सीप र समुद्री पत्थर सजावटका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ साथै समुद्रको दृश्य झल्काउने चित्र र वालपेपर प्रयोग गर्नुपर्छ ।

हल्का बत्ती र ल्याम्पहरू समुद्रको वातावरण झल्काउने किसिमका राख्न सकिन्छ । भरसक कोठामा प्राकृतिक प्रकाशको उपयोग भएको राम्रो हुन्छ । त्यसका लागि झ्यालहरूमा हल्का पर्दा प्रयोग गरेर बढी प्रकाश छिर्ने व्यवस्था गर्नुपर्छ । कोठामा धेरै हरियाली समावेश गर्न इन्डोर प्लान्ट प्रयोग गर्नुपर्छ । हरियालीले कोस्टल अनुभवलाई थप जीवन्त बनाउँछ । भित्ताको सजावटमा खुला र सफा राख्नुपर्छ । समुद्रका दृश्य झल्किने तस्बिर, कलाकृति वा नक्साहरू भने झुन्डाउन सकिन्छ । हल्का रङका प्यानलिङ वा वालपेपर प्रयोग गर्नुपर्छ । कोठामा भरसक फर्निचर कम राखेर ठाउँलाई खुला बनाउनुपर्छ । पुराना फर्निचरमा पनि हल्का रङ लगाएर कोस्टल लुक दिन सकिन्छ ।



फूललाई कसरी स्वस्थ राख्ने ?

जाडो मौसमका फूलले वातावरणलाई रंगीन र सुन्दर बनाउँछन् । आफ्नो सुगन्ध र आकर्षणका कारण बगैंचाको सौन्दर्य पनि बढ्छ । चिसो मौसममा सौन्दर्य छर्ने फूललाई घाम, माटो र पानीको सही व्यवस्थापन गर्न सकिएन भने तिनलाई जोगाउन गाह्रो हुन्छ । सही हेरचाहले फूललाई स्वस्थ, सुन्दर र जीवन्त राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । जाडोमा फुल्ने केही प्रख्यात फूल र तिनका विशेषता यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

गुलाब

चिसो वातावरणमा गुलाबले आफ्नो मोहक सुगन्ध र चमक कायम राख्छ । विभिन्न रङ र प्रजातिका गुलाब यो मौसममा फुल्छन् । गुलाब संसारकै सबैभन्दा लोकप्रिय र सुन्दर फूलमध्ये एक हो । वासना, रङ र आकर्षक बनावटले बगैंचा सजावटदेखि उपहारसम्म गुलाब सबैको प्रिय बनेको छ । गुलाब रातो, सेतो, गुलाबी, पहेंलो, सुन्तला र बैजनीजस्ता थुप्रै रङमा पाइन्छ । हाइब्रिड टी रोज, क्लाइम्बिङ रोज, फ्लोरिबुन्डा रोज, मिनिएचर रोज आदि प्रजातिका गुलाब नेपालमा पाइन्छन् ।

हेरचाह

गुलाबलाई दिनको कम्तीमा ६-८ घण्टा प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाश आवश्यक पर्छ । त्यसका लागि घाम पर्ने ठाउँमा रोप्नुपर्छ । हावा राम्रोसँग चल्ने ठाउँ गुलाबका लागि उपयुक्त हुन्छ । हल्का अम्लीय र मलयुक्त माटोमा राम्रो फुल्छ । माटोमा राम्रो निस्कासनको व्यवस्था भएको हुनुपर्छ । नियमित रूपमा पानी हाल्नुपर्छ, तर माटो धेरै भिजेको हुनु हुँदैन ।

बिहान पानी हाल्नु राम्रो हुन्छ । जैविक मल र विशेष रूपले तयार गरिएका मल प्रयोग गर्न सकिन्छ । महिना-महिनामा हल्का मल दिनु लाभदायक हुन्छ । मरेका पात र हाँगा काट्नुपर्छ । प्रत्येक वर्ष चिसो मौसमपछि काँटछाँट गर्दा गुलाबको फूल राम्रोसँग फुल्छ ।

पिटुनिया

रंगीन र सुगन्धित पिटुनिया बगैंचा सजाउन प्रख्यात छ । यसले चिसो वातावरणमा लामो समयसम्म फूल दिन्छ । पिटुनिया सुगन्धित र रंगीन फुल्ने भएकाले सबैको रोजाइमा पर्ने गरेको छ । बगैंचा सजावट, बाल्कोनी वा ह्यांगिङ गमलामा पिटुनिया लगाउन सकिन्छ । हेरचाह गर्न सजिलो हुने भएकाले पनि धेरै फूलप्रेमीले यसलाई मन पराउँछन् । पिटुनिया विभिन्न रङ र आकारमा पाइन्छ । यो वसन्तदेखि हिउँदसम्म (मार्च-नोभेम्बर) लगातार फुलिरहन्छ ।

हेरचाह

पिटुनिया रोप्नका लागि हल्का, पानीको निकास राम्रो भएको र पोषक पदार्थयुक्त माटो चाहिन्छ । यो फूलले प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाश मन पराउने भएकाले दिनमा कम्तीमा ५-६ घण्टा घाम पर्ने ठाउँमा राख्नुपर्छ । माटो सुक्खा भएपछि मात्रै पानी हाल्नुपर्छ । अत्यधिक पानी हाल्दा जरा कुहिने समस्या हुन सक्छ । नियमित रूपमा जैविक वा फर्टिलाइजरको प्रयोगले फूललाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । मरेका पात र फूल हटाउनाले बोट स्वस्थ रहन्छ र नयाँ फूल फुल्छ ।

क्यालेन्डुला

क्यालेन्डुला, जसलाई मेरिगोल्ड पनि भनिन्छ। क्यालेन्डुला बगैंचाको सौन्दर्य मात्र होइन, स्वास्थ्य र सौन्दर्यका लागि पनि बहुउपयोगी छ। यसको सजिलो हेरचाह र चिसो मौसममा फुल्ने विशेषताले यो सबैको प्रिय फूल बनेको छ। चम्किलो, पहेंलो र सुन्तला रंगले बगैंचालाई आकर्षक त बनाउँछ नै औषधीय गुणले पनि यसलाई विशेष बनाएको छ। छालाको समस्याको उपचार (घाउ, जलन, खटिरा) मा यो फूल प्रयोग हुन्छ। एन्टिसेप्टिक र एन्टिफंगल गुणले क्यालेन्डुलालाई विशेष बनाएको छ। क्यालेन्डुलाको फूलबाट तेल र क्रिम पनि उत्पादन गरिन्छ। विज्ञहरूका अनुसार बगैंचामा यो फूल भए अरु बिरुवामा कीरा लाग्दैन। क्यालेन्डुला चिसो मौसममा अक्टोबरदेखि मार्चसम्म राम्रोसँग फुल्छ। यसलाई बगैंचा, बाल्कोनी वा पार्कमा रोप्दा आकर्षक देखिन्छ।

हेरचाह

यो फूल रोप्नका लागि राम्रो पानी निस्कने, हल्का र उब्जाउ माटो चाहिन्छ। प्रत्यक्ष सूर्यको प्रकाश चाहिने भएकाले घाम पर्ने ठाउँमा रोप्नुपर्छ। माटो हल्का ओसिलो राखे पनि त्यसमा पानी जम्न दिनुहुँदैन। रोपेका बेला जैविक मल मिसाउँदा धेरै फूल लाग्छ। मरेका फूल हटाउँदा पनि नयाँ फूल छिट्टै फुल्छन्।

स्न्यापड्रागन

स्न्यापड्रागन संसारभर प्रख्यात सजावटी फूल हो। ड्रागनको मुख खोलेजस्तो देखिने भएकाले यसलाई स्न्यापड्रागन भनिएको हो। यो सेतो, गुलाबी, पहेंलो, रातो, सुन्तला, बैजनी रङहरूमा पाइन्छ। चिसो मौसम अक्टोबरदेखि अप्रिलसम्म यो फूल फुल्छ। यसको अनौठो आकार र विभिन्न रङले कुनै पनि बगैंचालाई आकर्षक बनाउँछ। यसको फूल लामो समयसम्म रहन्छ। स्न्यापड्रागन मौरीका लागि महत्वपूर्ण स्रोत हो।

हेरचाह

यो फूलका लागि पानी निस्कने हल्का र अम्लीय माटो हुनुपर्छ। माटो ओसिलो राख्नुवर्छ तर पानी जम्न दिनुहुँदैन। प्रत्यक्ष वा आंशिक छायामा पनि यो फूल फुलाउन सकिन्छ। ओइलाएका फूल र पात छाँटेर नयाँ फूललाई ठाउँ दिनुपर्छ। प्रत्येक २-३ हप्तामा जैविक मल प्रयोग गर्दा राम्रो फूल फुल्छ।

डेल्फिनियम

डेल्फिनियम आकर्षक र अग्लो फूलगुच्छा भएको बहुवर्षीय फूल हो। यसको लामो डाँठ र चम्किला रङले बगैंचालाई सुन्दरता प्रदान गर्छ। रेननकुलस परिवारअन्तर्गत पर्ने यो फूल बगैंचाको आकर्षणमा थप विविधता ल्याउन उपयुक्त छ। यो फूल लामो र ठाडो गुच्छा भएर फुल्छ। नीलो, बैजनी, गुलाबी, सेतो र पहेंलो रङमा फुल्ने यो फूल गर्मी र प्रारम्भिक जाडोमा फुल्छ। यसलाई बगैंचाको सजावट र कट फ्लावरका रूपमा सजाउन सकिन्छ।

हेरचाह

यो फूललाई राम्रो पानी निस्कने र जैविक पदार्थयुक्त माटोमा रोप्नुपर्छ। हल्का अम्लीय माटो उपयुक्त मानिन्छ। यो फूल पूर्ण सूर्यका साथै आंशिक छायामा पनि फुल्छ। यसमा माटो सुक्न दिनुहुँदैन र पानी पनि जम्न दिनुहुँदैन। अग्लो हुने भएकाले बोट ढल्न नदिन बाँस वा डाँठको सहारा दिनुपर्छ।

वसन्त बलामी

सेफ
नेपाल कलेज अफ म्यानेजमेन्ट तथा
होटल र्‍याडिसन

कुङ पाउ चिकेन विथ सेज्वान राइस

सामग्री :

चिकेन : २ सय ५० ग्राम
क्याप्सिकम : १ सय २० ग्राम
हरियो प्याज : २५ ग्राम
तेल : ३५ मिलि
चप लसुन : १५ ग्राम
पिनट : ४५ ग्राम
ओयस्टर सस : ५० ग्राम
सिंगो रातो खुर्सानी : १० ग्राम
नुन : १० ग्राम
मरिच : १० ग्राम
प्याज : ५० ग्राम
अण्डा : एउटा
राइसका लागि :
चामल : ५ सय ग्राम
टिमुर : ५ देखि ७ ग्राम
बटर : ४५ ग्राम

बनाउने विधि

कुङ पाउ चिकेन बनाउन माथि दिइएका सबै सामग्री सफा पानीले राम्री पखालेर आफूले चाहेको आकारमा काट्ने । पहिले चिकेनलाई नुन, मरिच, कर्नफ्लावर राखेर मज्जाले मोल्ने । केहीबेर रेस्ट गर्नका लागि छाडिदिने । त्यसपछि सफा प्यानमा तेल बसालेर मिडियम हिटमा मेरिनेटेड चिकेनलाई सफ्ट हुने गरी फ्राई गर्ने । अब उक्त फ्राइड चिकेनलाई चाइनिज पटमा तेल हालेर लसुन, हरियो प्याज चपका साथ अन्य मरमसला राखेर पकाउने । अन्त्यमा हरियो लसुन राखेर गार्निस गर्ने ।
राइस तयार पार्नका लागि चामललाई स्टिम गरेर बटरमा पकाउने । अन्त्यमा टिमुर पाउडरले फिनिसिङ गर्ने । अत्यन्तै स्वादिष्ट कुङ पाउ चिकेन विथ सेज्वान राइस मेन कोर्सका रूपमा खान सकिन्छ ।

वन टन सुप

सामग्री :

नुडल्स : ५० ग्राम
मैदा : ७० ग्राम
बकचोय (चाइनिज साग) : ३० ग्राम
चिकेन किमा : ३५ ग्राम
चप गरेको प्याज : १० ग्राम
हरियो प्याज : १० ग्राम
नुन : ५ देखि ७ ग्राम
कालो मरिच : ५ ग्राम
चिकेन बोन : ५ सय ग्राम
तेजपात : ४ वटा
गाजर : ५० ग्राम
सेलरी : ३० ग्राम
प्याज : ३० ग्राम
बटर : १५ ग्राम
लसुन : १० ग्राम

बनाउने विधि

सम्पूर्ण सामग्री सफा पानीले धोएर मसिनो आकारमा काट्ने । वन टनका लागि चिकेन किमा, मसिनो गरी काटेको हरियो प्याज, लसुन, नुन र मरिच राखेर मोल्ने । अब मैदालाई मनतातो पानी राख्दै मुछेर डो बनाउने । सानो आकारमा बेलेको मैदाको रोटीभित्र अघि तयार पारेको किमा (फिलिङ) राखेर मम: जस्तै डल्लो बनाउने । नुडल्सलाई ५ मिनेटजति उमाल्ने । अब मिडियम हिटमा प्यान तताउने र त्यसमा बटर राखेर चप गरिएको लसुन, चिकेन स्टोक राखेर उम्लिन दिने । अब अघि बनाएको मम: राखेर फेरि ५ मिनेटजति पाक्न दिने । अन्त्यमा नुन र मरिचको धूलो राख्ने । अब एउटा सफा चाइनिज बाउलमा स्टिम गरिएको नुडल्स राख्ने र माथिबाट वन टनसहितको सुप खन्याउने । अन्त्यमा बकचोय टपमा राख्नुपर्छ । यो जाडोमा तात्तातो वन टन सुप खानका लागि तयार भयो । विन्टर सिजनमा चाइनिजहरूले बढी मन पराउने यो सुप नेपालमा पनि प्रख्यात हुँदैछ ।

सुवेश श्रेष्ठ
प्रोग्राम इन्चार्ज, नेपाल कलेज अफ म्यानेजमेन्ट, धोबीघाट

होटल म्यानेजमेन्टतर्फ युवाको अत्यधिक आकर्षण किन बढिरहेको होला ?

अन्य विषय पढ्दा सीप कम हुन्छ तर यो सीपमूलक शिक्षा हो । यो सीपलाई उनीहरूले बजारमा प्रत्यक्ष लगानी गर्न वा वितरण गर्न सक्छन् । यो विषय पढ्दा नाम, दाम, इज्जत, प्रतिष्ठा कमाइने हुँदा आकर्षण पनि बढी भएको हो ।

अन्य कलेजको तुलनामा नेपाल कलेज अफ म्यानेजमेन्ट किन र कसरी फरक छ ?

हामीकहाँ फरक खालको पाठ्यक्रम डिजाइन गरिएको छ, पृथक् ढंगले पढाइ हुन्छ । यहाँ पढाइने हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट हो, होटेल म्यानेजमेन्ट मात्रै होइन । हामीलाई लाग्छ, आतिथ्य सत्कारभित्र थुप्रै कुरा पर्छन्, यसलाई खानासँग मात्रै जोड्न उपयुक्त नहोला ।

यहाँ कसरी पढाइन्छ ? पढाइको गुणस्तर कस्तो छ ?

यो प्राइभेट शैक्षिक संस्था मात्रै नभएर गुरुकुल शिक्षा प्रतिष्ठानद्वारा प्रवर्द्धित गैरनाफामूलक शैक्षिक संस्था हो । अर्को शब्दमा यो एक ट्रस्ट हो । जुन २५ वर्षदेखि निरन्तर सञ्चालनमा छ । काठमाडौं युनिभर्सिटीबाट सम्बन्धन प्राप्त यो शैक्षिक संस्थामा होटल, टुरिजम र म्यानेजमेन्टका मिश्रित कोर्स छन् । यहाँ ६० प्रतिशत व्यावहारिक ज्ञान दिइन्छ भने सीपमूलक ज्ञान र कला कौशलमा विद्यार्थीलाई बढी केन्द्रित गराइन्छ । यहाँ किचन, रेस्टुरेन्ट, बेकरी, बारिस्ता, इभेन्ट म्यानेजमेन्ट, रुम डिभिजन म्यानेजमेन्ट, फ्रन्ट अफिस म्यानेजमेन्टलगायत तारे होटलसम्मका लागि आवश्यक सम्पूर्ण सीप र कला सिकाइन्छ ।

यो कोर्स पढिसकेपछि कस्ता अवसर छन् ? जब प्लेसमेन्टको पनि अवसर यहाँबाटै पाइन्छ ?

यो कोर्स पढिसकेपछि स्वदेश वा विदेश जताततै अवसरै-अवसर छन् । हामीले यहीँबाट पासआउट विद्यार्थीलाई स्वदेशभित्रैका विभिन्न होटल र रेस्टुरेन्टका साथै दुबई, अमेरिका, थाइल्यान्ड, कतार आदि मुलुकमा रहेका होटलहरूमा इन्टर्नसीपका लागि प्लेसमेन्ट गर्ने गरेका छौं । यो कोर्स पढेर क्याटरिङ, एयरलाइन्स, क्रुज, इभेन्ट म्यानेजमेन्ट सेल्स म्यानेजमेन्टलगायत थुप्रै क्षेत्रमा अवसरको ढोका खुल्छ ।

चाइनिज भेज बल

सामग्री

तेल : ५ सय मिलि
सेवाइ : २ सय ग्राम
उसिनेको आलु : १ सय ग्राम
गाजर : १ सय ग्राम
काउली : १ सय ग्राम
मैदा : ३५ ग्राम
हरियो केराउ : ३० ग्राम
हरियो प्याज : ३० ग्राम

बनाउने विधि

सबै सामग्रीलाई सफा भाँडोमा राखेर पखाल्ने । किमाजस्तै स-सानो आकारमा काट्ने । ३ मिनेट स्टिम गर्ने । सेलाएपछि सम्पूर्ण सामग्री एउटै भाँडोमा राखेर मोल्ने । अब स-साना गोला डल्ला बनाएर सेवाइले कोटिङ गर्ने अनि तातिरहेको तेलमा फ्राई गर्ने । हेर्दा गोल्डेन ब्राउन देखिने यो परिकार स्न्याक्सका लागि उपयुक्त हुन्छ । बालबालिकादेखि बूढाबूढीले रुचाउने यो परिकार स्वादिष्ट र पोषिलो छ ।

चकलेट मुस

सामग्री

ह्विपिङ क्रिम : ६० ग्राम
ब्ल्याक चकलेट : १० ग्राम
सुगर पाउडर : ५ ग्राम

बनाउने विधि

ह्विपिङ क्रिम, ब्ल्याक चकलेट र सुगर पाउडरलाई लेयर गर्दै सिसाको डेजर्ट बाउलमा डेकोरेट गर्ने । केहीबेरका लागि फ्रिजिङ गर्ने । सेट भइसकेपछि माथिबाट कलरफुल चकलेट स्प्रिङ्कल गर्दा यो डेजर्ट आकर्षक र मनमोहक देखिन्छ । खानापछि खाइने यो डेजर्टले शरीरलाई शक्ति प्रदान गरी तरोताजा राख्न सहयोग गर्छ ।

Pizza Hut

DON'T COOK

THURSDAY

50% OFF

ON SELECTED MEDIUM PIZZAS*

WALK-IN NOW

* Available for DI/TA only.
** Applicable on Med signature and supreme pizzas only.
*** 50% off will be applicable only on select medium pizzas, not on the overall bill.

- PIZZA HUT, DURBAR MARG
- PIZZA HUT, EYEPLEX MALL, BANESHWOR
- PIZZA HUT, BBSM, THIMI
- PIZZA HUT, SUKHANAGAR, BUTWAL
- PIZZA HUT, THE CENTURION MALL, BIRATNAGAR
- PIZZA HUT, THE SKYLINE MALL, BIRGUNJ

कुभिन्डोका परिकार

आरबी बुढाथोकी

एक्जुकेटिभ सुसेफ
दि सोल्टी फ्लाइट सर्भिसेज

कुभिन्डो भन्नासाथ धेरैले नाक खुम्च्याउँछन् । गाउँघरमा पनि कुभिन्डो कि गाईभैंसीलाई कुँडो बनाएर खुवाइन्छ कि त कुवाएर मल बनाइन्छ । कुभिन्डो हेपिएको तरकारीका रूपमा पनि चिनिन्छ ।

पछिल्लो समय भने कुभिन्डोको चर्चा चुलिएको छ । स्वास्थ्यमा पुऱ्याउने अनेक फाइदाका कारण सहरमा समेत यसको माग बढेको छ । कुभिन्डोको बाहिरी भागमा रहेको खरानी रङको धूलो पनि निकै महँगो मूल्यमा बिक्री हुन्छ । मधुमेहका बिरामीका लागि कुभिन्डो उपयोगी तरकारी हो । तौल घटाउन, शरीरमा शक्ति बढाउनदेखि फुड पोइजनिङ हुनेका लागि समेत यसलाई उत्तम विकल्प मानिएको छ । मिर्गौला सफा राख्न पनि कुभिन्डो नियमित खाने गरिन्छ ।

थरीथरीका परिकार

कुभिन्डोबाट धेरै परिकार बनाउन सकिन्छ । ताजा जुस बनाएर यसमा कागतीको रस र कालो नुन हालेर पिउँदा शरीरका भित्री अंगमा रहेका विषाक्त वस्तुलाई हटाउँछ । शरीरलाई ताजगी बनाइराख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । कुभिन्डोको स्वाद खासै कडा हुँदैन । यो काँक्रो जस्तै नरम हुन्छ र सलादका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

कुभिन्डोलाई ताछेर सानो चना बनाई नुन, कागतीको रस र दहीमा मोली झानेर पनि खान सकिन्छ । अनारका दाना र कुभिन्डोको सलाद निकै स्वादिष्ट र स्वास्थ्यवर्द्धक हुन्छ । कुभिन्डोको सुप र स्टु धेरै देशमा प्रसिद्ध छ ।

विभिन्न स्न्याक्स, टिक्की तथा स्टर फ्राई गरेर पनि कुभिन्डो पस्कने प्रचलन छ । यसका अचार, मस्यौरा, खल्पी बनाएर बेच्ने चलन छ । कुभिन्डोको तरकारी, फाडो र मासुमा मिसाएर समेत पकाउँदा स्वादिष्ट बन्छ । सुङ्गुर, बङ्गुर वा बँदेलको मासुमा कुभिन्डो मिसाएर पकाउँदा धेरैले मन पराउँछन् । खसी, बोका वा च्यांग्राको मासुमा कुभिन्डो मिसाएर पकाउँदा यो धेरैको प्रिय परिकार बन्छ ।

कुभिन्डोको पेथा मिठाईं त पाँचतारे होटलमा पनि नियमित रूपमा बन्छ । यो मिठाईंलाई विभिन्न स्वाद र संस्करणमा पस्कने गरिन्छ । कुभिन्डोको क्यान्डी बालबालिकाहरूका लागि निकै लोकप्रिय छ, जुन भारतमा प्रसिद्ध छ ।

माघे संक्रान्ति : धार्मिक पर्व

कसैले घर, आँगन र शरीर शुद्ध बनाउन सकेन भने सात जन्मसम्म ऊ निर्धन र रोगी हुन्छ भन्ने मान्यता छ, जुन स्वास्थ्य र निरोगिताका लागि सकारात्मक पक्ष हो ।

अच्युतमान सिंह प्रधान 'उत्सुक'

नेपालीहरूको महत्वपूर्ण पर्वमध्येको एक हो, माघे संक्रान्ति । माघ १ गते सूर्य धनु राशिबाट मकर राशिमा प्रवेश गर्ने भएकालेयस दिनलाई 'माघे संक्रान्ति' वा 'मकर संक्रान्ति' भनिन्छ । सूर्यको उदयबिन्दु दक्षिणतर्फबाट उत्तरतर्फ सर्ने भएकाले यस दिनबाट उत्तरायण सुरू हुने मान्यता छ ।

नेपालको समस्त भूभागमा बसोबास गर्ने बाहुन, क्षेत्री, राई, मगर, लिम्बू, नेवार, गुरुङ, मगर र थारूलगायतका सबै जातजातिले माघे संक्रान्तिलाई आ-आफ्ना परम्परा, भिन्नभिन्न विशेषता र प्रकृतिले मनाउँछन् । थारू समुदायले यो पर्वलाई 'माघी' र नयाँ वर्षका रूपमा मनाउँछ । यसलाई थारूहरूको मौलिक संस्कृतिले भरिएको सबैभन्दा ठूलो पर्वका रूपमा लिइन्छ । मगर समुदायले यो पर्वलाई 'माघ्या खपनि' भनी धुमधामका साथ मनाउँछन् । मगरहरूले३ दिनसम्म विशेष रूपमा मनाउँछन् । त्यस्तै, तराईका जिल्लामा यो पर्वलाई मैथिलीले तिला संक्रान्तिका रूपमा मनाउँछन् । तराईमाखिचडी, तिल र चिउराका लड्डु बनाएर खाने गरिन्छ ।

यो पर्व नेपालका पवित्र नदी, सागर तथा त्रिवेणीमा स्नानपछि मन्दिरमा पूजाआजा गरिन्छ । देवघाट, बराहक्षेत्र, रिडी, पनौती, दोलालघाट, कन्काई, राम्धी, तिलोत्तमा तथा सेतीवेणीलगायतका नदी र घाटमा स्नान, दान, श्राद्ध आदि गर्नेको ठूलो भीड लाग्छ । यो पर्वमा स्नानसँगै दानको पनि उत्तिकै महत्व छ । यस दिन घिउ र कम्बल दान गर्नाले मोक्ष प्राप्त हुन्छ ।

अझ यो पर्वमा तिलको विशेष महत्व छ । जसले यो समयमा ६ प्रकारबाट तिलको उपयोग गर्छ, त्यो व्यक्ति कहिल्यै असफल हुँदैन भन्ने शास्त्रीय मान्यता छ । जस्तैः तिलले स्नान गर्नु, तिल हवन गर्नु, तिलको तेल घस्नु, पितृलाई तिलयुक्त जल अर्पण गर्नु, तिल दान गर्नु र तिलयुक्त परिकार खुवाउनु-खानु रहेको छ ।

शिशिर ऋतुमा पर्ने यो संक्रान्तिमा शरीर शुद्ध गरी घिउ, चाकु, तिलको लड्डु तथा खिचडी खानाले शरीरमा गर्मीको मात्रा बढेर तागत दिने तथा मास हाली पकाइएको तेल शरीरमा घस्दा चिसोबाट मुक्त भई शरीरका छालासम्बन्धी रोग नाश हुने विश्वास गरिन्छ । यो दिन तेल लगायो भने एक वर्षसम्म शरीर निरोगी हुन्छ भन्ने जनविश्वास छ । परम्परागत खाद्य पदार्थले हाम्रो शरीरलाई आवश्यक पर्ने प्रोटिन, कार्बोहाइड्रेट र क्याल्सियमलगायतका तत्व प्राप्त हुने र तिनले सम्भावित रोगसँग लड्ने क्षमता प्रदान गर्दछ ।

धार्मिक रूपले यस दिन कुनै मानिसले घर, आँगन र आफ्नो शरीर शुद्ध बनाउन सकेन भने सात जन्मसम्म पनि ऊ निर्धन र रोगी हुन्छ भन्ने मान्यता छ । त्यस्तै वैज्ञानिक दृष्टिकोणले हेर्दा पनि यस पर्वमा परम्परा र संस्कार जीवन्त तुल्याउन गरिने सम्पूर्ण कार्यबाट मानिसको सरसफाइ हुने, मौसमअनुरूपका पोषक चीजबीज खाइने तथा निरोगी भइने हुनाले यो सकारात्मक नै देखिन्छ ।

यो दिन मकर राशिमा सूर्यको गमन हुने संक्रान्ति हो । सूर्यको उदयबिन्दु दक्षिणतर्फबाट उत्तरतर्फ सर्ने भएकाले यस दिनबाट उत्तरायण सुरू हुन्छ भन्ने मान्यता छ । यस दिन सूर्य दक्षिणायणबाट उत्तरायण हुने हुँदा दिन लामा र रातविस्तारै छोटा हुँदै जान्छन् । माघे संक्रान्तिबाट जाडो विस्तारै घट्छ र गर्मीको ताप बढ्दै जान्छ । उत्तरायणको अवधिमा तुलनात्मक रूपमा दिन लामा हुने र तापक्रममा बृद्धि भई गर्मी मौसमको प्रारम्भ हुन्छ । उत्तरायण सुरु भएपछि विभिन्न धार्मिक कार्य सुरु हुन्छन् । विवाह, व्रतबन्ध, वास्तु, व्रत प्रारम्भ र व्रत उद्यापनलगायत ठूलाठूला यज्ञ-यज्ञादि पनि यति बेला नै सम्पन्न हुन्छन् । सूर्य उत्तरायण भएको बेला हुने मानिसको मृत्युलाई समेत उत्तम मानिन्छ ।

यस दिनमा तिलको होम र दान गर्दा वा खाँदा त्यो व्यक्ति कहिल्यै असफल हुँदैन भन्ने धार्मिक विश्वास पनि छ । उक्त दिन नदीका दोभानमा गई शुद्ध भई सिधा दान गर्नाले पुण्य प्राप्त भई रोग-व्याधिबाट मुक्त भइने जनविश्वास छ । यसर्थ माघे संक्रान्तिलाई धार्मिक दृष्टिले मात्र होइन, वैज्ञानिक दृष्टिले पनि उत्तिकै महत्वपूर्ण मानिएको छ ।

(लेखक समाजशास्त्री हुन् ।)

चिपचिपे केशबाट छुटकारा

जाडो मौसममा सुक्खा वातावरणका कारण छाला र टाउकोको छाला (स्काल्प) सुक्खा हुने, तर घामको कम प्रभावले केश चिपचिपे हुने समस्या देखिन्छ। जाडोमा चिपचिपे केश हुनु प्राकृतिक प्रक्रिया हो। उचित हेरचाह, सफाइ र खानपानले यसलाई नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। सही स्याम्पु प्रयोग, नियमित सफाइ र चिसो वा मनतातो पानीले केश धुने बानीले समस्या घटाउन मद्दत पुऱ्याउँछ।

केश चिपचिपे किन हुन्छ ?

जाडो मौसममा चिपचिपे केश हुने मुख्य कारण वातावरणीय परिवर्तन, हावाको सुक्खापन र शरीरको स्वाभाविक प्रतिक्रिया हुन्। चिसो मौसममा छाला र स्काल्प सुक्खा हुन्छ, जसले गर्दा प्राकृतिक तेल बढी उत्पादन गर्छ। त्यही तेल टाउकाको छालामा जमेर केशलाई चिपचिपे बनाउँछ। जाडोको कारण धेरैले क्याप, टोपी वा स्कार्फ लगाउँछन्। जसले गर्दा स्काल्पमा पर्याप्त हावा नपुग्दा पसिना र तेल थुप्रिने कारण चिपचिपे हुन्छ। जाडोमा केश कम नुहाउने हुँदा स्काल्पमा तेल, धूलो र फोहोर जम्मा हुन्छ। समयमै नधुने बानीले चिपचिपे देखिन सक्छ। कसैको स्काल्पले प्राकृतिक रूपमा तेल धेरै उत्पादन गर्ने हुन्छ। यो समस्या जाडोमा चिसो हावासँग मिलेर अझ बढ्न सक्छ। जाडोमा धेरैजसोले तातोपानी प्रयोग गर्दा स्काल्प बढी सुक्खा भएर तेल उत्पादन गर्छ। चिल्लो र प्रोसेस्ड खाना बढी सेवन गर्दा शरीरको तेल उत्पादनमा वृद्धि हुन्छ, जसले स्काल्प र केश चिपचिपे बनाउँछ।

नियमित सफाइ

हल्का स्याम्पु प्रयोग गर्नुपर्छ। कडा रसायन भएका स्याम्पु प्रयोग नगरी माइल्ड वा सल्फेट-फ्री स्याम्पु प्रयोग गर्दा केश चिपचिपे हुनबाट बचाउन सकिन्छ। हप्तामा २-३ पटक स्याम्पु प्रयोग गर्दा स्काल्प सुक्खा हुन्छ। जसले तेल उत्पादन बढाउँछ।

टाउकाको छाला स्वस्थ राख्ने

जाडोमा केशका लागि तेल आवश्यक हुन्छ तर बढी तेल लगाउँदा चिपचिपे हुने सम्भावना बढी हुन्छ। जाडोमा नरिवल, जोजोबा वा बदामको तेल प्रयोग गर्न सकिन्छ। तेलले मसाज गरिसकेपछि केही घण्टा राखेर नुहाइहाल्नुपर्छ। रातभर राख्दा केश चिपचिपे हुन सक्छ।

चिसो पानीले टाउको धुने

तातोपानीले टाउको धुने बानीले स्काल्पको प्राकृतिक तेल उत्पादन बढाउँछ। चिसो वा मनतातो पानी प्रयोग गर्दा केश स्वस्थ रहन्छ।

सही खानपान

जिंक र भिटामिन-बीयुक्त आहार स्वस्थ केशका लागि आवश्यक हुन्छ। जंकफुड, तारेको, भुटेको, खाना भरसक खानुहुँदैन। प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ। जाडोमा शरीर सुक्खा हुन सक्छ।

सही कन्डिसनरको प्रयोग

कन्डिसनर जरामा नलगाई मात्र केशको टुप्पामा लगाउनुपर्छ। तेलयुक्त कन्डिसनरको सट्टा लाइट-वेट कन्डिसनर रोज्न सकिन्छ।

स्टाइल प्रोडक्ट्स कम गर्ने

बारम्बार केश छुनु वा अत्यधिक स्टाइल प्रोडक्ट्सको प्रयोगले चिपचिपे समस्या बढ्न सक्छ। त्यसैले केशलाई धेरै हातले छोइरहनु हुँदैन।

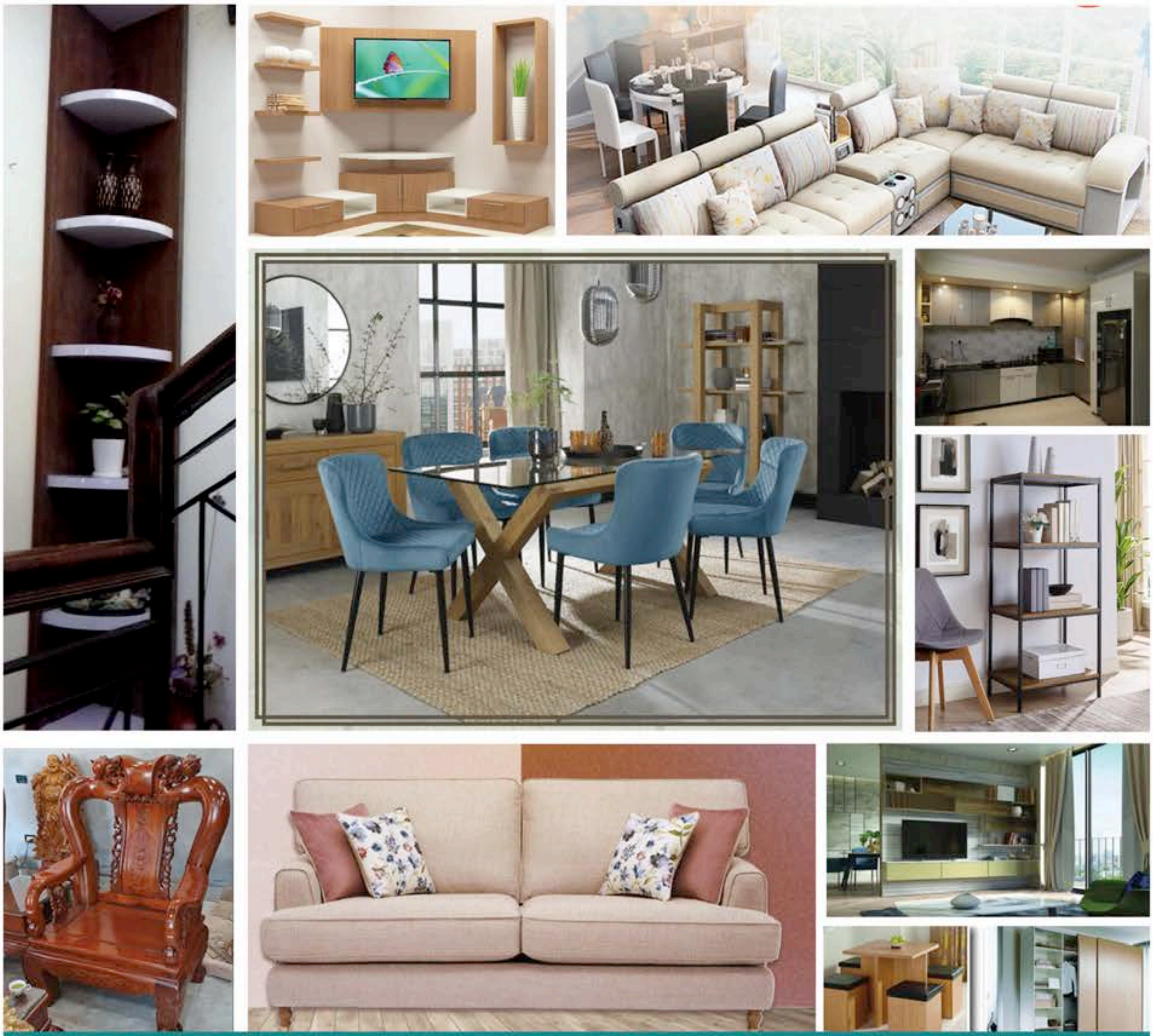
घरेलु उपाय

कागतीको रस टाउकोमा लगाउँदा तेल नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ। नियमित घिउकुमारीको प्रयोगले केश चिपचिपे हुनबाट जोगाउँछ। एप्पल साइडर भिनेगर र पानीको प्रयोग गर्दा फाइदा हुन्छ।

जाडोमा केशको हेरचाह

- नरिवल तेल, बदाम तेल वा जोजोबा तेलले स्काल्प र केशलाई चिस्यान दिन मद्दत गर्छ। हप्तामा दुई पटक हल्का तातो तेलले मालिस गर्दा स्काल्प स्वस्थ हुन्छ।
- माइल्ड वा मोइस्चराइजिङ स्याम्पुको प्रयोगले केश स्वस्थ हुन्छ। जाडोमा स्काल्प सुक्खा हुन सक्ने भएकाले माइल्ड स्याम्पु प्रयोग गर्नुपर्छ।
- केशलाई नरम र चम्किलो बनाउन कन्डिसनरको प्रयोग गर्नुपर्छ।
- तातोपानीको प्रयोगबाट बच्नुपर्छ। मनतातो र चिसो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ। तातोपानीले स्काल्पको प्राकृतिक तेल नष्ट गर्न सक्छ, जसले केशलाई सुक्खा र कमजोर बनाउँछ।
- हप्तामा एक पटक प्राकृतिक हेयर मास्क (जस्तैः अण्डा, मह, र नरिवल तेल प्रयोग गरिएको) प्रयोग गर्नुपर्छ।
- चिस्यान कायम राख्न हेयर सिरमको कन्डिसनर प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- घरबाहिर निस्कँदा टोपी, स्कार्फ वा ह्याटको प्रयोगले चिसो हावाबाट केशलाई जोगाउन सकिन्छ।
- केशलाई कस्सिने गरी बाँध्नु हुँदैन। किनभने यसले कमजोर केश झर्न सक्छ।
- केशको हाँगा फाट्नबाट रोक्न र स्वस्थ बनाउन नियमित ट्रिम गराउनुपर्छ।
- प्रोटिन, भिटामिन र ओमेगा-३ फ्याटी एसिडयुक्त खाना खानुपर्छ।
- हेयर ड्रायर, स्ट्रेटनर वा कर्लरको प्रयोग एकदमै न्यूनतम गर्नुपर्छ। केशलाई प्राकृतिक रूपमा सुक्न दिनु उत्तम हुन्छ।
- हेयर कलर वा ब्लिचजस्ता केमिकल ट्रिटमेन्ट जाडोमा कम प्रयोग गरेकै राम्रो हुन्छ। आवश्यक परेमा डिप कन्डिसनिङ ट्रिटमेन्ट अपनाउन सकिन्छ।

Aaron Furniture



Exclusive International Designs For You

Aaron Furniture

Contact us: Phone: 9851102739, 9851160806
Imadol, Lalitpur, Nepal

आत्मविश्वासी कप्तान

विद्यालयमा केटाको मात्र क्रिकेट टिम देखेपछि इन्दुले केटीको पनि छुट्टै टिम बनाइन् । भैरहवा पुगेर पहिलोपटक खेलेको उनकै टिमले प्रथम स्थान हासिल गऱ्यो ।

ना लक्ष्मी भण्डारी

बाग्लुङबाट बुटवल झरेका हुमा-रमेश बर्मा दम्पतीले घरायसी परिस्थितिका कारण छोरालाई बोर्डिङ पठाए, छोरीलाई सरकारी विद्यालय । सानै छँदा इन्दु खेतका गरामा भाइ अर्जुन र उनका साथीसँग क्रिकेट खेल्न पुग्थिन्, यसो गर्नुमा घरायसी काम छल्नु पनि थियो । 'पछि ड्याडी विदेश जानुभयो, अनि मलाई पनि एपेक्स बोर्डिङ स्कुलमै सारियो । त्यहाँबाट मेरो क्रिकेट यात्रा सुरु भयो,' उनले भनिन्, 'म आठ वर्षकी थिएँ । विद्यालयमा खेलाइने विभिन्न खेलमध्ये केटाको क्रिकेट टिम देखेर केटीको पनि छुट्टै टिम हुनुपर्ने माग गरेपछि उमेश श्रेष्ठ सरले केटीहरू खोजेर टिम बनाउन भन्नुभयो । मैले निकै दुःख गरेर टिम भेला पारें । त्यसमा प्रिन्सिपल सरले पनि सहयोग गर्नुभयो ।' २५ दिनमा महिला टिम तयार भयो । स्कुलस्तरीय खेल खेल्न भैरहवा पुगेको इन्दुको टिम प्रथम भएर फर्कियो ।

उनको बाल्यकाल रमाइलोमै बित्यो । खेतका गरामा क्रिकेट खेल्ने, एपेक्स बोर्डिङमा रहेको ममीको क्यान्टिनमा खाजा बाँड्ने, घरको काम गर्न नपरोस् भनेर खेल्न निस्कने जस्ता गतिविधिले उनको बाल्यकाल थप रोचक बनायो । इन्दु भन्छिन्, 'मेरी मम्मीले मलाई छोरी भनेर घरको काममा मात्र कहिल्यै सीमित गराउनुभएन । सबै काम म गर्छु, तिमी खेल्न जाऊ भनेर सधैं प्रेरित गरिरहनुभयो । उहाँ नै मेरो प्रेरणा र रोल मोडल हो ।'

आमाको हौसला

त्यो समय छोरी मान्छे छोराहरूसँग खेल्दा धेरैले धेरै थरीका प्रतिक्रिया बर्साउँथे । छोरीले त घरको काम गर्ने हो, केटाजस्तै बाहिर-बाहिर उफ्रिँदै हिँड्ने हो र ? यस्ता प्रश्नले इन्दुलाई झनै हौस्याउँथ्यो, मैले केही गरेरै देखाउनुपर्छ । यी सबैको जवाफ आमाले दिइरहेकी थिइन्, छोरीलाई निर्धक्क खेल्न पठाएर ।

इन्दुले नेतृत्व लिएको एपेक्स स्कुलको महिला क्रिकेट टिम भैरहवाको पहिलो स्पर्धाबाटै पपुलर हुन थालेको थियो । त्यसपछि नेपालगञ्जमा खेलेको यु-१६ मा पनि विजयी भएपछि राष्ट्रिय गेमका लागि काठमाडौं आउन पाउने भइन् । '११ वर्षकी मात्रै थिएँ,' इन्दु भन्छिन्, 'त्यतिबेला काठमाडौं आउनु भनेको विदेश गएजत्तिकै थियो । म सानी भएकीले साथीका लागि सर आउनुभएको थियो । त्यसरी मेरो खेल यात्रा फराकिलो हुँदै गएको हो ।'

डेब्यु

इन्दुले १२ वर्षको उमेरमा एसीसी यु-१९ बाट डेब्यु गरिन्, जुन सन् २०१० मा सिंगापुरमा भएको थियो । सन् २०१२ मा कुवेतमा सम्पन्न गेममा तेस्रो पटक अन्तर्राष्ट्रिय खेलिरहँदा उनले ह्याट्रिक गरिन् । यही साल उनले सिनियरमा कुवेतमै केही महिना खेलिसकेकी थिइन् ।

सफलता

जस्तै बाधा, अड्चन, नैराश्य र उदासीपनले सताए पनि उनले क्रिकेट छाडिनन् । निरन्तरता नै सफलताको कसी हो भन्ने इन्दुलाई सन् २०१५/१६ ताका यो खेलबाटै हात धोइदिऊँ कि जस्तो नलागेको होइन, किनभने त्यसताका त्यति टुर्नामेन्ट हुँदैनथे । काम नपाएर खाली बस्नुपर्थ्यो र पनि उनले हिम्मत नहारी साहस र धैर्य बटुलेर अघि बढिरहिन् ।

विस्तारै राम्रो हुँदै गयो । हामी सबै जना पहिलाभन्दा बढी मेहनतका साथ लागिपऱ्यौं । म सक्रिय भएर अगाडि बढ्दै गएँ,' नेपाली महिला क्रिकेट टिमको कप्तानसम्मको कथा यसरी सुनाइन्, 'यो सफलता यसै प्राप्त भएको होइन, यसका पछाडि संघर्ष र निराशाका थुप्रै कथा लुकेका छन् । निरन्तर एकोहोरो लागिरहेपछि भाइस-क्याप्टेन हुँदै सन् २०२३ मा महिला क्रिकेट टोलीको कप्तानको जिम्मेवारी पाएँ । अहिले लाग्छ, विगतको तुलनामा यसको स्कोप सुन्दर र सुरक्षित छ ।' हालसम्म उनले थुप्रै राष्ट्रिय तथा करिब डेढ दर्जन अन्तर्राष्ट्रिय गेममा आफूलाई मैदानमा उतारिसकेकी छन् ।

आत्मिक सन्तुष्टिको क्षण

उनी खेल्दा अभिभावकलाई जहिले चिन्ता हुन्थ्यो, विशेषतः आमालाई । छोरी बिरानो देशमा खेल्न गएकी छे, खेलको प्रकृति यस्तो छ, केही पो भइहाल्छ कि ! यस्ता पिरचिन्ताले परिवारलाई सताइरहन्थ्यो । इन्दुलाई लाग्थ्यो, कुन दिन म आफूलाई अब्बल प्रमाणित गरेर परिवारको यो चिन्ता दुर गर्ने होला । 'जब म महिला क्रिकेटको कप्तान घोषित भएँ, तत्काल परिवारलाई सुनाएँ । उहाँहरूको खुसीले मलाई अत्यन्त सन्तुष्टि मिल्यो ।'

क्रिकेटले के दियो ?

इन्दुको जीवनमा जे छ, त्यो सबै क्रिकेटले दिएको हो उनको ठम्याइ छ । भन्छिन्, 'नाम, इज्जत, हौसला, जीवन जिउने कला, मानिससँग गर्ने व्यवहार, समाजसँग घुलमिल हुने सबै लाइफस्किल मलाई क्रिकेटले नै दिएको हो,' उनी भन्छिन्, 'जसले मेरो जीवन सुन्दर, अमूल्य र भव्य बनाइदिएको छ ।'

क्रिकेट बाहेक

उनी सशस्त्र प्रहरी बलकी कर्मचारी हुन् । उनको दैनिक ड्युटी र अनुशासन आफ्नै खालको हुन्छ । फुर्सदमा उनी परिवारसँग समय बिताउन र साथीभाइसँग यात्रामा निस्किन मन पराउँछिन् ।

युवालाई सन्देश

आफ्ना लागि निश्चित एउटा बाटो र क्षेत्र रोज्न अनि त्यसैमा कडा मेहनत र संघर्षका साथ निरन्तर लागिरहन इन्दुको सुझाव छ । धैर्य, दृढता, परिश्रम र अनुशासन नै सफलताका मूल कसी हुन् भन्ने उनलाई लाग्छ ।

योजना

आगामी ५ वर्षभित्र आफ्नो क्याप्टेनसीपमा महिला क्रिकेटलाई वर्ल्ड कपसम्म पुऱ्याउने इन्दुको धोको छ । यसलाई उनले आफ्नो मूल लक्ष्य बनाएर अघि बढिरहेकी छिन् । 'सिनियर वुमन टिम वर्ल्ड कपमा पुगेको हेर्न चाहन्छु । हारे पनि जिते पनि जस/अपजस जे पाए पनि लिन सक्ने क्षमता क्याप्टेनसीपमा चाहिन्छ,' उनी दृढ छिन्, 'आत्मविश्वास र धैर्य अझै बढेको छ, दिनानुदिन यसलाई थप बढाउँदै लगेकी छु । यो मैले मेरा लागि मात्र गरेकी होइन, समग्र टिम र सिंगो देशका लागि गरिरहेकी छु ।'

पहिरन :
इन्दु बर्मा

हेयर एन्ड मेकअप :
पूजा बिष्ट, क्रेजी डट्स नक्साल

लोकेसन :
विकेन्ड बार टंगाल

तस्बिर :
महेशमान प्रधान

प्रिन्सेस मल्लको पहिरनशैली

एस अफ मोडल्सकी विनर प्रिन्सेस मल्लले सोनम सुब्बाले सिर्जना गरेका जाडोका स्टाइलिस तथा न्याना पहिरनमा आफूलाई सहज र फरक महसुस गरेकी छिन् । फुटबल, भलिबल र बास्केटबलकी खेलाडीसमेत रहेकी प्रिन्सेसले गत वर्ष राष्ट्रिय कराँते स्पर्धामा भाग लिइन् । ब्रिटिस कलेजमा अध्ययनरत उनले एल ए कस्मेटिक्स, याचु हेयर ओयल, बल्क स्क्वायर जिम आदिमा मोडलिङ गरिसकेकी छिन् । रनवे मोडलका रूपमा आफूलाई चिनाएकी मल्ल आगामी फेब्रुअरीमा भारतमा आयोजना हुने मिस टिन अर्थमा भाग लिँदैछिन् ।

पहिरन : सोनम सुब्बा, गोल्फुटार
हेयर एन्ड मेकअप : पूजा बिष्ट, क्रेजी डट्स नक्साल
लोकेसन : विकेन्ड बार टंगाल
तस्बिर : महेशमान प्रधान

जाडोमा पार्टी-फेसन

माघ अर्थात् जाडोको सिजन। यस्तो बेला कतै पार्टीमा जानुपर्‍यो भने के लगाउने ? न्यानो मात्रै भएर हुँदैन स्टाइलिस र आरामदायक पनि हुनुपर्छ। सिजनअनुसार सही कपडा छनोट गरेर आफ्नो लुकलाई उत्कृष्ट बनाउन सकिन्छ।

फेसन डिजाइनर सोना डंगोलका अनुसार जाडोको पार्टी लुकका लागि फर कोट र चम्किला पहिरनको संयोजन सबैभन्दा लोकप्रिय छ। हल्का कोटदेखि उज्यालो रङको पहिरनसम्मका विकल्पले लुकलाई विशेष बनाउन सकिन्छ। सही लेयरिङ, कपडाको छनोट र रङ संयोजनले पार्टी लुकलाई न्यानो र आकर्षक बनाउने उनी बताउँछिन्।

उनका अनुसार पहिरन छनोट गर्दा स्टाइलका साथै सहजतालाई पनि ध्यान दिनुपर्छ। 'जाडोमा स्टाइलिस देखिने चक्करमा अधिकांशले साडी, कुर्ता वा लेहेंगा लगाउँदा स्वास्थ्यमा असर गर्न सक्छ,' उनी थप्छिन्, 'पार्टीमा जाँदा यी पहिरनसँग लङ कोट लगाएर स्टाइलिस देखिन सकिन्छ। साथै पहिरनको फेब्रिक मखमल वा भेल्भेटको प्रयोग गर्न सकिन्छ। पार्टीमा परम्परागत शैलीभन्दा आधुनिक देखिन चाहनेहरूले कोट, वुलन पहिरन छनोट गर्न सक्छन्।'

फेसन ट्रेन्ड

फेसन उद्योगमा समयानुसार नयाँ-नयाँ ट्रेन्ड भित्रिरहन्छन्। चिसो मौसममा पार्टीका लागि सही पहिरन छनोट चुनौतीपूर्ण हुनसक्छ। तर, सही पहिरन र डिजाइनको उपयोगले स्टाइल र आराम दुवै प्रदान गर्न सक्छ। पार्टीमा फर कोट, मखमल ड्रेस र लेयरिङको संयोजनले लुकलाई अझ आकर्षक बनाउँछ।

कोट

जाडोको पार्टीमा जाँदा क्लासिक ब्लेजर वा ट्रेन्च कोट लगाएर स्टाइलिस देखिन सकिन्छ। त्यसैगरी फर ज्याकेट वा फरका सलले विशेष गरी रात्रि पार्टीमा ग्ल्यामरस लुक दिन्छ। सर्ट स्कर्ट, मिनी ड्रेस वा डेनिम पेन्टससँग लङ कोट एकदमै आकर्षक देखिन्छ। लङ कोटले लुकलाई अधिक प्रभावशाली बनाउन सहयोग गर्छ।

वुलन ड्रेस
जाडोमा शरीरलाई न्यानो बनाउनुका साथै स्टाइलिस लुकका लागि वुलन ड्रेस उपयोगी हुन्छ। बजारमा सादा र प्रिन्टेड दुवै डिजाइनका वुलन पाइन्छन्। फ्लोरल डिजाइन हेर्दा आकर्षक देखिन्छ।

भेल्भेट पहिरन
नाइट पार्टी लुकका लागि भेल्भेट पहिरन धेरैको रोजाइ बन्छ। यस्तो फेब्रिकको पहिरनमा बडी कोनदेखि गाउन, वान पिस ड्रेस जस्ता आकर्षक डिजाइनमा देख्न सकिन्छ। यो फेब्रिकका पहिरन लगाउँदा जाडोमा न्यानो हुन्छ।

हाई नेक ड्रेस
जाडोमा घाँटीमा चिसोबाट बचाउनका लागि हाई नेक वा टर्टल नेक भएको डिजाइन लगाउन सकिन्छ। स्लिक र फिटेड हाई-नेक स्वेटर पार्टीका लागि आरामदायक र स्टाइलिस देखिन्छ। यो डिजाइनले होचो कदका मानिसलाई अग्लो देखाइदिन्छ। हाई नेक वा टर्टल नेक भएको वान पिस वा स्वेटर दुवै लगाउन सकिन्छ। स्वेटरलाई स्कर्ट वा पेन्टसँग टक गरेर लगाउँदा स्टाइलिस देखिन्छ।

ऊनी स्कर्ट
मिडी वा म्याक्सी, ऊनीको स्कर्टसँग हल्का स्वेटरको संयोजनले पार्टी लुक दिन सकिन्छ। त्यसमा जुत्ताको सही छनोटले थप आकर्षण दिन्छ। मिनी स्कर्टसँग लेदर ज्याकेटले बोल्ड लुक दिन्छ। यसमा लङ नि लेन्थ बुट्स लगाउन सकिन्छ। चिसोबाट बच्नका लागि हिक टाइट वा लेगिङ्स लगाउन सकिन्छ। यसका साथै नी लेन्थ टेनिम स्कर्टसँग पुलओवर वा स्टाइलिस वुलन टप लगाउन सकिन्छ।

सिल्क र साटनका पहिरन
सिल्क र साटनका मिडी वा म्याक्सी जाडोको पार्टीका लागि पनि उपयुक्त हुन्छन्। यसमाथि हल्का ज्याकेट वा कार्डिगनले न्यानोपन थप्न सकिन्छ।

ग्लिटर र सिक्विन पहिरन
जाडो मौसमको पार्टीमा सिक्विन, सिमरी टप वा ड्रेस लगाएर जान सकिन्छ। हल्का ऊनी टाइट्स र लामो कोटले थप न्यानो दिन्छ।

फुटवेयर
जाडोमा पार्टीमा जाँदा घुँडासम्मका ऊनी वा लेदर बुट्स लगाउन सकिन्छ। यसले जाडोमा न्यानो र स्टाइलिस लुक दिन्छ। लङ स्कर्टसँग एंकल बुट्स लगाउन सकिन्छ। छोटो पहिरनसँग पनि यो बुट्स सुहाउँछ।

रङको छनोट
जाडो मौसममा पहिरनको रङ छनोटले लुकमा न्यानोपन र फेसनको प्रभाव पुऱ्याउँछ। सही रङले आकर्षक देखाउनुका साथै मौसमअनुकूल पनि महसुस गराउँछ। जाडोमा गाढा वैजनी, नेभी ब्लू, इमेरल्ड ग्रीन आदि रङ लोकप्रिय छन्। चम्किलो वा हल्का रङलाई न्युट्रल कोटसँग मिलाएर सन्तुलन गर्न सकिन्छ।

आयुर्वेदको विकासमा शुद्धिग्राम

प्राकृतिक जडीबुटी र खनिज पदार्थबाट मिश्रित औषधि हुने भएकाले साइड इफेक्ट हुँदैन । शुद्धिग्राम स्थापनाले नेपालको चिकित्सा क्षेत्रमा एउटा नयाँ आयाम थपिदिएको छ ।

दीपशिखा शर्मा

> आयुर्वेद चिकित्साको मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु हो । रोग त्रिदोष बात, पित्त र कफको असन्तुलनका कारणले हुन्छ भने यी दोष सन्तुलित हुँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ । स्वस्थ रहन शरीर, मन र चेतना (आत्मा) लाई सन्तुलित रूपमा राख्नुपर्नेमा आयुर्वेदले जोड दिन्छ ।

विश्वले अवलम्वन गरेका चिकित्सा प्रणालीलाई दृष्टिगत गर्दा एलोप्याथिक, आयुर्वेद, होमियोप्याथिक, युनानी तथा प्राकृतिक चिकित्सा प्रमुख रूपमा छन् । यी प्रणालीमध्ये एलोप्याथिकलाई पश्चिमा तथा आधुनिक चिकित्सा प्रणालीका रूपमा लिइएको छ भने अन्य आयुर्वेद होमियोप्याथी, युनानी, प्राकृतिक चिकित्सालाई पूर्वीय तथा वैकल्पिक प्रणालीका रूपमा चिनिन्छ । प्रचलन र अभ्यासको हिसाबले आधुनिक चिकित्सा प्रणालीको रूपमा रहेको एलोप्याथिक चिकित्सा पद्धति अग्रस्थानमा छ भने आयुर्वेदले दोस्रो स्थान ओगटेको छ । पूर्वीय चिकित्सा प्रणालीअनुरूपको आयुर्वेदलाई वैकल्पिक चिकित्साका रूपमा हेरिएको पाइन्छ । पश्चिमा उपचार विधिभन्दा पहिलेदेखि नै आयुर्वेद चिकित्सा विधि प्रयोगमा ल्याइएको थियो । आयुर्वेदलाई मौलिक र प्राचीन चिकित्सा पद्धतिका रूपमा हेरिन्छ । हाल नेपाल, भारत, श्रीलंकालगायत दक्षिण एसियाली मुलुकमा मात्र नभएर युरोप तथा विश्वभर नै आयुर्वेद र प्राकृतिक चिकित्साको अभ्यास बढी छ ।

आयुर्वेद चिकित्साको मुख्य उद्देश्य स्वस्थ व्यक्तिको स्वास्थ्य रक्षा गर्नु र रोगी व्यक्तिको रोग निर्मूल गर्नु हो । रोग त्रिदोष बात, पित्त र कफको असन्तुलनका कारणले हुन्छ भने यी दोष सन्तुलित हुँदा शरीर स्वस्थ हुन्छ । स्वस्थ रहन शरीर, मन र चेतना (आत्मा) लाई सन्तुलित रूपमा राख्नुपर्नेमा आयुर्वेदले जोड दिन्छ । यी दोषअसन्तुलन हुनुमा हाम्रा आहारविहार र जीवनशैली जिम्मेवार छन् ।

आयुर्वेदिक उपचारमा जीवन शैली परिवर्तन, आहार परिवर्तन, हर्बल उपचार, मसाज, योग, ध्यान, पञ्चकर्म, थेरापी, डिटक्सिफिकेसन, क्षारसूत्र आदि अभ्यासगराइन्छ । यिनै अभ्यासमार्फत यी दोषको असन्तुलनलाई सन्तुलित बनाइन्छ । यो विधिबाट गरिने उपचारमा साइड इफेक्ट हुँदैन । रोगको मूल कारण पहिल्याएर त्यसलाई समाप्त गर्ने प्रयास आयुर्वेदले गर्छ ।

झन्डै ७० प्रतिशत मानिस प्राथमिक उपचारका निम्ति आयुर्वेद चिकित्साको प्रयोग गर्छन् । नेपालमा सरकारी स्तरमा नरदेवीमा

शुद्धिग्राम नेपालको उद्देश्य

- स्वस्थ नागरिक तयार गर्न पूर्वीय चिकित्सा पद्धतिको प्रयोग र अभ्यास गर्दै आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्सामार्फत रोगहरूको निदान गर्ने।
- गुणस्तरीय चिकित्सा सेवा प्रवाहका लागि आवश्यक पर्ने भौतिक पूर्वाधार, संरचनाहरू, दक्ष जनशक्तिलगायत अन्य व्यवस्थापकीय प्रबन्ध गर्ने ।
- सेवालाई प्रभावकारी र दिगो तुल्याउन संरचनागत सञ्जालीकरण, क्षेत्र एवं सेवा विस्तार, तालिम, अनुशिक्षणलगायतका कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने ।
- चिकित्सा सेवामा उपयोगी हुने औषधि तथा उपकरणहरूको आयात गरी प्रयोग तथा बिक्री-वितरण गर्ने ।
- नेपाली जडीबुटी, कृषि, खनिज तथा स्वीकृत प्राप्त पदार्थहरूको संकलन गरी नेपालमै औषधोपचारको सेवा प्रदान गर्ने र उत्पादित औषधि निर्यात गरी विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने ।
- प्राचीन चिकित्सा तथा उपचार विधिसँग सम्बन्धित सेवा आवश्यकतानुसार विभिन्न फर्म, व्यक्ति, कम्पनीसँग साझेदारी तथा सेवा बिक्रीको माध्यमबाट सञ्चालन गर्ने ।
- पूर्वीय चिकित्सा पद्धति तथा आयुर्वेद चिकित्सा सेवाको माध्यमबाट आम नागरिकको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन अनुसन्धान, तालिम, प्रशिक्षण, योगजस्ता विधामा परामर्श सेवा प्रदान गर्ने ।
- आम नागरिकको स्वास्थ्यमा सुधार ल्याउन पूर्वीय चिकित्सा पद्धति एवं आयुर्वेद प्राकृतिक चिकित्साको माध्यमलाई केन्द्रमा राख्दै सोही सेवालाई प्रभावकारी बनाउन अन्य स्वास्थ्य विधि तथा पद्धतिसँग सहकार्य गर्ने ।
- यो स्वास्थ्य विधिको प्रभावकारिताका आधारमा देश-विदेशमा सेवाको क्षेत्र विस्तार गर्ने ।

१ सय शय्याको केन्द्रीय आयुर्वेद अस्पताल, दाङमा ३० शय्याको क्षेत्रीय अस्पताल र ३ सयभन्दा वढी स्थानीय तहमा आयुर्वेदिक स्वास्थ्य केन्द्र छन् । निजी स्तरमा डाबर, आरोग्य, वैद्यनाथ, गोरखालगायतका केही संस्थाबाट आयुर्वेदिक सेवा प्रदान गरिएको छ ।

भारतको दिल्ली एनसिआरअन्तर्गत मेरठमा अवस्थित हिम्स (हस्पिटल एन्ड इन्स्टिच्युट अफ इन्टिग्रेटेड मेडिकल साइन्स)शुद्धिग्रामले वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतिअनुसार नेचुरोप्याथी, होमियोप्याथी तथा आयुर्वेद पञ्चकर्म विधिबाट विभिन्न जटिल रोगको उपचार गर्दै आफूलाई अनुकरणीय स्वास्थ्य संस्थाका रूपमा चित्रित गरेको छ । स्थापना कालको १०/१२ वर्षभित्रमा यसले भारतभर१२ अस्पताल तथा १५० क्लिनिक विस्तार गरी सेवा प्रवाह गरेको छ । यसको श्रेय लामो समय मधुमेह रोग अर्थात् डायबिटिजको अनुसन्धानमा संलग्न विश्व प्रसिद्ध भारतीय पोषणविद् डा. विश्वरूप रोय चौधरी र आयुर्वेदका ज्ञाता आचार्य मनीषजीलाई जान्छ । भारतमात्र नभई तेस्रो मुलुकका धेरै मानिसले यो संस्थाबाट उपचार गराइरहेका छन् । यही सेवाको विस्तारित स्वरूप तथा शाखाका रूपमा शुद्धिग्राम नेपालको स्थापना भएको देखिन्छ ।

भारतको हिम्स शुद्धिग्राममा पुगेका सुमनविक्रम पाण्डेले त्यहाँको उपचारको विधिबाट प्रभावित भई सन् २०२३ को नोभेम्बरमा शुद्धिग्राम नेपालको विधिवत् स्थापना गर्नुभयो ।

भारतको हिम्स शुद्धिग्राममा पुगेका सुमनविक्रम पाण्डेले त्यहाँको उपचारको विधिबाट प्रभावित भई सन् २०२३ को नोभेम्बरमा शुद्धिग्राम नेपालको विधिवत् स्थापना गर्नुभयो । हाल उहाँ नै यस शुद्धिग्राम नेपालका संस्थापक अध्यक्ष हुनुहुन्छ ।

शुद्धिग्राम ललितपुरको सानेपास्थित सुरेन्द्र भवनमा छ । यहाँ आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा पञ्चकर्म, योग, फिजियोथेरापी, सर्केडियन, जिरोभोल्ट थेरापी, हट वाटर इमर्सन, डिआइपी डाइट, शिरोधारा, निमकरेली पद्धतिको प्रयोगजस्ता उपचार विधि सञ्चालन हुन्छन् । यस्ता विधिबाट किड्नीको समस्या, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटु, क्यान्सर, घुँडाको दुखाइ, मोटोपन, लिभर, मनोरोग, स्त्री रोग, शारीरिक शुद्धीकरण, पेट तथा नसासम्बन्धी रोगको उपचार भइरहेको छ ।

शुद्धिग्रामलेस्वस्थ जीवन जिउने कला सिकाउँछ । यसलाई शरीर, मन र आत्माको शुद्धि गर्ने घरका रूपमा लिइएको छ । प्राकृतिक जडीबुटी र खनिज पदार्थबाट मिश्रित औषधि हुने भएकाले साइड इफेक्ट केही हुँदैन । शुद्धिग्रामस्थापनाले नेपालको चिकित्सा क्षेत्रमा एउटा नयाँ आयाम थपिदिएको छ ।स्वदेशी नागरिक एवं विदेशी पर्यटकलाई समेत उपचार र थेरापी सुविधा प्रदान गरी यो संस्थाले उपचारमार्फत बाहिरि मुलुकमा जाने पुँजीलाई रोक्न सहयोग गरेको छ ।

जाडोमा वृद्धवृद्धाको हेरचाह

ना सुजाता मुखिया

चिसो हावा र सुक्खा मौसमले सबैलाई प्रभाव पार्न सक्छ तर वृद्धवृद्धालाई भने धेरै असर पार्न सक्छ । जाडो मौसम उनीहरूका लागि चुनौतीपूर्ण हुन सक्छ । यतिबेला शारीरिक तापमान घट्ने, हावा चिसो हुने, शरीरमा ऊर्जा र रक्षात्मक क्षमता घट्ने भएकाले वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा थप समस्या उत्पन्न हुन सक्छन् । यसबाट जोगिनका लागि वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यप्रति विशेष ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ ।

मौसमको प्रभाव

चिसोले केवल वातावरणलाई मात्र प्रभावित गर्दैन, यसले वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा पनि गम्भीर असर पुऱ्याउन सक्छ । चिसोले शरीर कमजोर भएकै कारण वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा थप समस्या ल्याउन सक्छ । रक्तचापको समस्या, जोर्नीको दुखाइ र श्वासप्रश्वासको समस्या तीव्र हुन सक्छन् । यो मौसममा उनीहरूलाई तातो राख्न, सही खानपान र हल्का व्यायामको आवश्यकता हुन्छ । यदि हामीले समयमै आवश्यक हेरचाह नगरे गम्भीर स्वास्थ्य समस्या पनि निम्तिन सक्छ ।

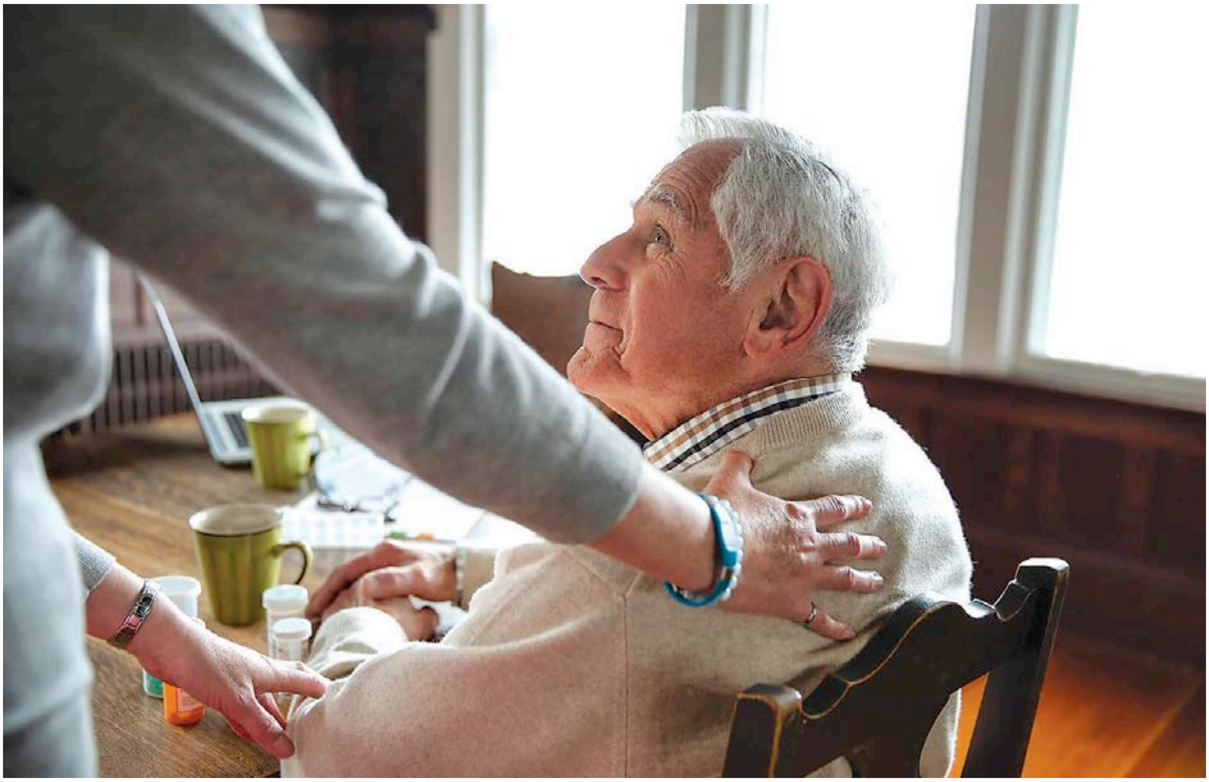
डा. ओममूर्ति अनिल

मुटु रोग विशेषज्ञ

मुटुको समस्या

जाडो मुटुका बिरामीलाई त्यति अनुकूल मानिँदैन । चिसोले मुटु एवं रक्तसञ्चारमा असर गर्छ । चिसोले गर्दा रक्तनली खुम्चन सक्छन् र रक्तप्रवाहमा अवरोध आउन सक्छ । यस्तै, रगत जम्ने जोखिम र हृदयाघातको भय पनि रहन्छ । यस्तो जोखिम खासगरी बूढापाकालाई हुनसक्छ । त्यसैले यसबेला उनीहरूले बढी सतर्क हुन जरुरी छ ।

जाडोमा हाम्रो जीवनशैली पनि फरक हुन्छ । शारीरिक गतिविधि कम हुन्छ । त्यसमाथि हामीले चिल्लो खाना खाइदिन्छौं । यी सबैको एकमुष्ट भार मुटुमा पर्न सक्छ । यसबेला मुटुसम्बन्धी समस्याको संकेत पहिचान गर्नु उत्तम हुन्छ । कहिलेकाहीँ हृदयाघातको संकेत देखापर्न सक्छ । बेलैमा यसको पहिचान गर्न सकियो भने अरु जोखिमबाट बच्न सकिन्छ । जस्तो: छातीमा असहज हुनु, तीव्र जलन हुनु, अत्यधिक पसिना आउनु, सास फेर्न गाह्रो हुनु, हात वा काँध लामो समयसम्म दुख्नु हृदयाघातका संकेत हुन् । यस्तो भएमा सकेसम्म चिकित्सककहाँ पुग्नु उपयुक्त हुन्छ । वृद्धावस्थामा जीवनशैली, स्वस्थ आहार र नियमित स्वास्थ्य जाँचद्वारा मुटु रोगको



डा. राजु पंगेनी

छाती रोग विशेषज्ञ

जोखिमलाई कम गर्न सकिन्छ ।

समाधान र उपाय

रक्सी पिउने, चुरोटको सर्को लिनेहरू थप जोखिममा हुन्छन् । उनीहरूले यस्ता खानपान नियन्त्रण गर्नुपर्छ । तनाव व्यवस्थापन पनि जरुरी हुन्छ । तनावले प्रतिरक्षा प्रणालीमा असर गर्छ र त्यसको असर रक्तचापमा पर्छ ।

समग्रमा मुटुका रोगीहरू, जो बूढापाका छन्, उनीहरूले सकेसम्म सजग भएर बस्नुपर्छ । नियमित औषधि खाइरहेका छन् भने त्यसलाई छाड्नु हुन्न । स्वस्थ जीवनशैली अपनाएर हल्का व्यायाम गर्नुपर्छ ।

छातीको समस्या

जाडो मौसममा वृद्धवृद्धालाई छातीको समस्या बढ्न सक्छ । यतिबेला चिसो बढ्नुका साथै वायु प्रदूषण उच्च हुने र घरभित्रको प्रदूषण बढ्ने भएकाले वृद्धवृद्धालाई श्वासप्रश्वासमा कठिनाइ हुन सक्छ । घरभित्र कोठा थुनेर बस्दा धूलो जम्मा हुन्छ । गाउँघरमा दाउरामा खाना पकाउँदा र हिटरको प्रयोग गर्दा त्यसबाट उत्पन्न ग्यासका कारण घरभित्रको प्रदूषण उच्च हुन्छ । घरबाहिर तुवाँलो लाग्ने भएकाले चिसोसँगै प्रदूषणको मात्रा उच्च भएर वृद्धवृद्धालाई छातीमा समस्या देखा पर्न सक्छ ।

जाडो मौसममा भाइरल र ब्याक्टेरियल संक्रमण पनि बढी हुन्छ । त्यसैले साधारण भाइरल ज्वरो आउँदा अरुलाई सामान्य रुघाखोकी मात्र लाग्न सक्छ भने वृद्धवृद्धालाई साधारण भाइरलको संक्रमण हुँदा पनि निमोनियाको रूप लिन सक्छ । रोगसँग लड्न सक्ने क्षमता कम भएका कारण र कसैको रोगसँग लड्ने क्षमता राम्रो हुँदा पनि अन्य दीर्घ रोग जस्तैः दम, मुटु, मृगौला र स्नायु प्रणाली सम्बन्धित रोग लागेको छ भने क्षमता कम हुन सक्छ र छातीसम्बन्धी समस्या उत्पन्न हुने खतरा बढी हुन्छ । दमका रोगीका लागि जाडोको चिसो हावाले श्वास फेर्न कठिनाइ हुनसक्छ । चिसो हावाले श्वास नलीलाई संकुचित बनाउँछ, जसले गर्दा श्वास फेर्न गाह्रो हुन्छ । संक्रमणका कारण ब्रोन्काइटिसको समस्या बढ्न सक्छ, जसले छातीको दुखाइ र श्वास फेर्न कठिनाइ हुन्छ ।

समाधान र उपाय

जाडो मौसममा बिहान-बेलुका बाहिर निस्कनु हुँदैन । बिहान वायु प्रदूषणको मात्रा बढ्छ । निस्कनै परे मास्कको प्रयोग गर्नुपर्छ । सकेसम्म दाउरा र ग्यास हिटरको प्रयोग गर्नुहुन्न । प्रयोग गरे पनि राम्रो भेन्टिलेसनको व्यवस्था गर्ने । बाहिर काम गर्ने परिवारका सदस्यबाट भाइरल रुघाखोकी सर्न सक्छ, यसमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।

त्यसो त निमोनियाँ, फ्लु र भाइरसबाट बचाउने खोप उपलब्ध छन् । यी खोप समयमा लगाउन सकियो भने यी समस्याबाट बच्न सकिन्छ । जटिल प्रकारको फोक्सोको संक्रमण हुनबाट बचाउँछ । दीर्घरोगी वा छातीसम्बन्धी रोग छ भने चिकित्सकले दिएको औषधि नियमित खाने र समयमै परामर्श लिएमा जटिल समस्या हुनबाट बचाउन सकिन्छ ।

हाडजोर्नी र मांसपेशीको समस्या

डा.शेखर सुनुवार
प्राकृतिक चिकित्सक
होलिस्टिक हस्पिटल

जाडोमा शारीरिक गतिविधि कम हुने भएकाले वृद्धवृद्धालाई विशेषगरी मांसपेशी र हाडजोर्नीको समस्या बढी देखिन्छ। ढाड दुख्ने, घुँडा दुख्ने, मांसपेशी जाम हुने समस्या बढ्न सक्छ। हस्पिटलमा आउने अधिंकाश बिरामीमा हाडजोर्नीसम्बन्धी समस्या बढी देखिन्छ। शरीरका तन्तु कठोर हुने, रक्तसञ्चार कम हुने र पुराना चोट वा रोगले झन् तीव्रता पाउने भएकाले यो समस्याले बढी सताउँछ।

चिसोकै कारण हाडजोर्नीमा दुखाइ बढ्छ, चलाउन कठिनाइ हुन्छ। चिसोले मांसपेशी कठोर हुँदा तन्काउँदा दुखाइ बढ्छ। उमेरसँगै हड्डी कमजोर हुने भएकाले पनि ती समस्या बढ्न पुग्छन्। शरीरका मांसपेशी र जोर्नी कम लचिलो बन्ने, व्यायामको कमीले मांसपेशी र जोर्नी सक्रिय नहुने, पर्याप्त घाम नलाग्दा भिटामिन-डीको कमी हुने भएकाले विशेष ख्याल राख्नुपर्छ। चिसोले शरीरका रक्तनली संकुचित हुने भएकाले शरीरमा पर्याप्त रक्तसञ्चार हुन पाउँदैन। वृद्धवृद्धामा उमेरसँगै अर्थराइटिस, ओस्टियोपोरोसिस जस्ता रोग लाग्न सक्छन्।

समाधान र उपाय

जाडो मौसममा वृद्धवृद्धाको स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुपर्छ। न्यानो वातावरण, पोषणयुक्त खाना र हल्का व्यायामले हाडजोर्नी र मांसपेशीको समस्या घटाउन सहयोग पुऱ्याउँछ। प्रशस्त पानी पिउने, बिहान घाम ताप्ने र खानपिनमा ध्यान दिने हो भने पनि समस्याबाट राहत मिल्छ। हाडजोर्नी, नसा र मांसपेशीको समस्याबाट बच्नका लागि समय-समयमा मसाज गर्ने, स्टिम लिने, हिप बाथ, तातोपानीमा खुट्टा डुबाउने, फिजियोथेरापी पनि गर्न सकिन्छ। हट स्टोन मसाजसँगै आयुर्वेदिक मसाज, डिप टिस्यु मसाजले पनि यी समस्याबाट छुटकारा पाउन सकिन्छ। हात र खुट्टा ढाक्ने गरी न्यानो लुगा लगाउनुपर्छ र नुहाउनका लागि तातोपानी प्रयोग गर्नुपर्छ। तातो एवं झोलिलो खाना खानुपर्छ। पानी र ड्राई फ्रुट्स, भिटामिन-सीयुक्त खाना खानुपर्छ। कोदो र फापरको पिठोको सुप पनि खान सकिन्छ। चिकित्सकको परामर्श लिएर थेरापी लिनुपर्छ।

डा. आरती रेग्मी
मनोपरामर्शदाता

मानसिक समस्या

बुढेसकाल आफैंमा शरीर कमजोर भएको अवस्था हो। जाडोको मौसममा वृद्धवृद्धालाई मानसिक स्वास्थ्यका समस्या उत्पन्न हुने सम्भावना बढी हुन्छ। यो उमेरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ, पाचन प्रणालीदेखि शरीरका सबै अंगमा समस्या आइरहेको हुन्छ। बुढेसकालले नै डिप्रेसन वा एन्जाइटी हुनेभन्दा पनि शरीरको प्याथोलोजीले गर्दा कहिलेकाहीं समस्या आउन सक्छ। भिटामिन डीको कमी, क्रोनिक मेटाबोलिक सिन्ड्रम, ढाड दुख्ने, घुँडा दुख्ने, मधुमेह, मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप, मृगौला रोग आदिले शरीरमा तनाव उत्पन्न भइरहेको हुन्छ। जाडोको समयमा सूर्यको प्रकाशको कमी हुन्छ, जसले गर्दा शरीरमा सेरोटोनिनको स्तर घट्न सक्छ र मानसिक स्वास्थ्यमा असर पुऱ्याउँछ। सेरोटोनिन एक प्रकारको न्यूरोट्रान्समिटर हो, जसले मुड र भावनात्मक स्थितिलाई नियमन गर्छ। यसको कमीले उदासी, चिडचिडापन र थकानको भावना उत्पन्न गर्न सक्छ।

शरीर रोगी भएका कारण एन्जाइटी, डिप्रेसन हुन सक्छ। पोषणको कमी, लेक्टोलाइट तलमाथि हुँदा श्वासप्रश्वासका रोगीलाई अक्सिजनको कमी हुन्छ। कसैलाई निद्रा नलाग्न सक्छ, अल्छी लाग्छ, हातखुट्टाका जोर्नी दुख्ने समस्या देखिन सक्छ।

समाधान र उपाय

सबै प्रकारको स्वास्थ्यको जाँच गराउनुपर्छ। यतिबेला ध्यान पनि गराउन सकिन्छ। ब्रिदिङ एक्सरसाइज, सूक्ष्म व्यायाम र हल्का व्यायाम गराउनुपर्छ। विस्तारै खुसी बनाउने तरिका अपाउने, हल्का संगीतमा नाच्ने, हल्का हिँड्ने गर्दा खुसी बनाउने रसायन उत्पन्न हुन्छ। सेरोटोनिन, अक्सिटोसिन, डोपामिन आदि हर्मोन रगतबाट शरीरमा सञ्चार हुन थाल्छ। यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता पनि बढ्छ। भित्रबाटै खुसी हुँदा बिरामी नै नभएजस्तो महसुस हुन थाल्छ।

लक्षण देखिएमा एकदमै साना कुरामा पनि ध्यान दिनुपर्छ। व्यस्त हुँदाहुँदै पनि बिहान-बेलुका के छ आमा ? केछ बुवा ? भनेर सोध्न सकिन्छ। आत्मीयता बढाउने क्रियाकलापले पनि सकारात्मक भावनाको विकास हुन्छ।नारी पुस

‘पाठेघरको मुखको क्यान्सरले बच्चा जन्माउन रोक्दैन’

सरिता खाइजु

प्रसूति तथा स्त्री रोग विशेषज्ञ
ह्याम्स अस्पताल

पाठेघरको मुखको क्यान्सर के हो ?

यो स्तन क्यान्सरपछि दोस्रो धेरै हुने क्यान्सर हो । यसलाई ‘सर्भाइबल क्यान्सर’ भनिन्छ । यो विशेषगरी एसपीपी डिएनए भाइरसका कारणले हुन्छ ।

क्यान्सर हुने कारण के हुन् ?

मुख्य कारण भाइरस नै हो । भाइरस हुँदैमा क्यान्सर हुने सम्भावना हुँदैन । तर लामो समय भाइरस रहिरह्यो भने क्यान्सरको सम्भावना बढी हुन्छ । शारीरिक सम्बन्ध भइसकेका महिलालाई मात्र यो क्यान्सर हुने गरेको छ । भाइरससँगै अन्य कारणमा मद्यपान र धूम्रपान हो । यसका साथै असुरक्षित यौन सम्पर्क गर्ने र एचआइभी संक्रमण भएका महिलामा यो क्यान्सर बढी देखिन्छ ।

> भाइरस हुँदैमा क्यान्सर हुने सम्भावना हुँदैन । तर लामो समय भाइरस रहिरह्यो भने क्यान्सरको सम्भावना बढी हुन्छ । शारीरिक सम्बन्ध भइसकेका महिलालाई मात्र यो क्यान्सर हुने गरेको छ । भाइरससँगै अन्य कारणमा मद्यपान र धूम्रपान हो ।

क्यान्सरसम्बन्धी जनचेतना कत्तिको छ ?

सहरी क्षेत्रमा जनचेतना बढ्दो छ । समय-समयमा परीक्षण गरी आफ्नो स्वास्थ्यको जानकारी लिने अवस्था छ । यसका लागि समय-समयमा एसपीपी डिएनए, प्याट टेस्ट गराइरहेको अवस्था छ । तर ग्रामीण भेगमा भने महिलामा समस्या नभएसम्म स्वास्थ्य परीक्षण गराउने चलन छैन । लजाउने वा रोग लुकाउने परम्पराले क्यान्सर बढ्ने सम्भावना रहन्छ ।

यसका लक्षणहरू के-के हुन् ?

व्यक्तिपिच्छे यसका लक्षण फरक हुन्छन् । सबैलाई एकैप्रकारको लक्षण हुन्छ भन्न सक्ने अवस्था हुँदैन । कतिपय अवस्थामा लक्षणबिना नै क्यान्सर देखिन्छ । यसका मुख्य लक्षणहरूमा सेतो पानी र महिनावारीमा बढी रगत बग्ने हुन्छ ।

कुन उमेर समूहकालाई बढी देखिएको छ ?

यो यौन सम्पर्क भएका महिलामा मात्रै देखिने क्यान्सर हो । जुनसुकै उमेर समूहका महिलालाई संक्रमण देखिन्छ । ४०, ५० देखि ६५ वर्षका महिलालाई यो क्यान्सर बढी देखिएको छ ।

रोकथामका उपाय के हुन सक्छन् ?

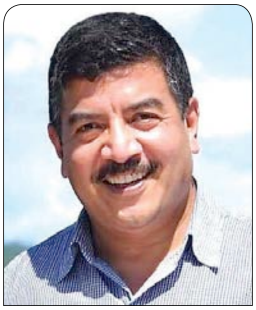
यसलाई पूर्णरूपमा रोकथाम गर्न सकिँदैन । तर समयमै स्वास्थ्य परीक्षण गराए केही हदसम्म रोक्न सकिन्छ । जति चाँडो परीक्षण भयो, त्यति छिटो निर्मूल पार्न सहज हुन्छ ।

क्यान्सर भएपछि पनि बच्चा जन्माउने सम्भावना हुन्छ ?

यसमा क्यान्सरको अवस्था हेरेर योजना बनाउन सकिन्छ । सुरुवात छ भने पाठेघरको मुखलाई थोरै काटेर (लिप मार्फत) बच्चा बनाउन सकिन्छ । यो उपचार पद्धतिमार्फत पाठेघर नै नफाली निरन्तर परीक्षणमार्फत बच्चा जन्माउन सकिन्छ ।

रजोनिवृत्तिपछि हर्मोन परीक्षण

यदि तपाईं रजोनिवृत्तिबाट प्रताडित हुनुहुन्छ र लक्षण नै छन् भने उपचार सुरू गर्नुपूर्व र पछि हर्मोनको लेभल चेक गर्नु राम्रो हुन्छ ।



प्रा.डा. सुमनराज ताम्राकार

सयौं वर्षसम्म रजोनिवृत्तिको निदान (डायग्नोसिस) केवल महिलाको उमेर र लक्षणका आधारमा गरियो । तर अहिले रजोनिवृत्ति भएको निश्चित गर्न वा महिला शरीरमा हर्मोनको मात्रा हेर्न विभिन्न ल्याब परीक्षण उपलब्ध छन् ।

हर्मोन परीक्षण किन आवश्यक ?

पहिलो, कतिपय महिलामा रजोनिवृत्तिका लक्षण चिह्न क्यान्सरलगायतका अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्यासँग झुक्किन सक्छन् (हेर्नोस्, दयालक्ष्मीको केस स्टडी) । र, थाइराइड हर्मोनको कमी हुने हाइपोथाइरोइडिज्म यस्तै अर्को उदाहरण हुनसक्छ । यसरी रगत जाँचपछि रजोनिवृत्ति चरण पुग्न लागेको निर्धक्क भएपछि अन्य अप्रत्याशित स्वास्थ्य समस्या नभएको ढुक्क पनि भइन्छ ।

दयालक्ष्मीको केस

दयालक्ष्मीलाई करिब ६ हप्तादेखि राति खलखली पसिना आउने, दुब्लाउँदै जाने र अन्तर्वस्त्र लाउने भागमा मात्र डाबर आउने समस्या भयो । यही समस्या लिई अस्पताल पुग्दा सुरुमा रजोनिवृत्ति हुन लागेको बताइयो । तर पनि केवल ४१ वर्षकी शिक्षित दयालक्ष्मीले इन्टरनेटमा पनि खोजखाज गर्न भ्याइसकेका कारण करबल गरेरै रगत परीक्षण गराउँदा हज्किन लिम्फोमा भनिने एक खालको रक्तक्यान्सर भइरहेको पत्ता लाग्यो । राम्रो रेशमी कपाल नै झर्ने गरी तथा शरीर नै थिलथिलो हुने गरी पटक-पटकको केमोथेरापीपछि निको त भयो । र, तिनको महिनावारी सधैंका लागि बन्द भयो । केमो उपचार सकिएको केही हप्तापछि शरीरमा फुर्ती फर्केको मात्र थियो, फेरि राति पसिना आउने क्रम सुरु भयो । क्यान्सर बल्झियो कि भनेर दयालक्ष्मीको सातो गयो । चिकित्सकले रगत परीक्षण गराउँदा रजोनिवृत्तिको चरणमा पुगेको निश्चित गरे । र, उपयुक्त बाह्य हर्मोनथेरापी लिन थालेपछि तिनको समस्या विस्तारै सुल्झिँदै गयो । हेर्नस् त दुवै पटकको हर्मोनको रगत परीक्षणको महत्व ।

दोस्रो, महिलामा इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, टेस्टोस्टेरोनलगायत डीएचईए, थाइराइड हर्मोनको परीक्षणपछि तपाईंको चिकित्सकलाई पनि तपाईं रजोनिवृत्तिको कुन बिन्दुमा हुनुहुन्छ भन्ने थाहा हुन्छ र तपाईंलाई कस्तो खालको उपचारको जरुरत पर्छ, निर्धारण गर्न सहज हुन्छ । तर हर्मोन परीक्षण सम्बन्धमा एउटा सजकता के छ भने शरीरमा हर्मोनको लेभलअनुसारको रजोनिवृत्तिका लक्षण देखापर्नुपर्छ भन्ने बाध्यता भने हुँदैन । उदाहरणका लागि टेस्टोस्टेरोनको मात्रा कम हुँदैमा यौनेच्छा घट्नुपर्दैन । सामान्य टेस्टोस्टेरोन लेभल भएका कतिपय महिलामा पनि कम यौनेच्छा हुने गरेको पाइएको छ । तर न्यूनतम कुरा के हो भनेर थाहा पाउन हर्मोन परीक्षण गराउनुमै बुद्धिमानी हुन्छ । कागजी ल्याब रिपोर्टमा मात्र भर पर्नुभन्दा तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनुभएको छ, त्यो बढी महत्वपूर्ण हो । शरीरमा हर्मोनको उत्पादन एकैनासको हुँदैन उदाहरणका लागि बगिरहेको खोलाको पानीको स्थिर फोटो खिचाइले खोलाको पानी बहाव, गहिराइको सही चित्रण हुन नसके जस्तै कुनै एकपटकको नमुना परीक्षणले सही चित्रांकन पनि हुँदैन ।

तर तपाईं ल्याब परीक्षणका लागि सहमत वा तयार हुनुभयो भने के-कस्ता ल्याब परीक्षण उपलब्ध छन् र ती परीक्षणले अहिले तपाईंको स्थिति के दर्शाउँछन् जान्न भने जरुरी छ ।

एफएसएच, एलएच

रगत वा ऱ्यालमा फोलिकुलर स्टिमुलेटिङ हर्मोन (एफएसएच) र ल्युटिनाइजिङ हर्मोन-एलएच वा कुनै एउटा हर्मोनको मात्रा र यसको अनुपात परीक्षण अधिकतर गरिने परीक्षण हो । यी परीक्षण गराउनुमा रजोनिवृत्तिपछि महिलाको शरीरमा एफएसएचको मात्रा हालसम्मकै उचाइमा पुग्छ भन्ने तथ्यगत आधार नै हो । तर यसमा केही समस्या छन् । पहिलो, यी परीक्षणले इस्ट्रोजनको मात्राबारे केही बताउँदैनन् किनकि यसबेला एफएसएच हर्मोनलाई इस्ट्रोजनले नभई इन्हिबिनले नियन्त्रण गर्छ । (त्यसकारण पनि रजोनिवृत्तिपछि इस्ट्रोजनथेरापीसँगै एफएसएचको लेभल नघट्नुको कारण पनि यही हो ।) यसका अलावा पेरिमेनोपज (रजोनिवृत्तिको सेरोफेरो) का पाँचदेखि १० वर्षमा यी दुवै

हर्मोनको लेभलमा धेरै तल-माथि हुन्छ। डिम्बाशय नै केही दिन वा हप्ताका लागि निष्क्रिय भइदिन्छ। र, महिलाको एफएसएच लेभल रजोनिवृत्ति चरणको मात्रा (३० आईयू प्रतिलिटरभन्दा बढी) पुगे पनि महिनावारी सामान्य तवरमा भइरहेको हुनसक्छ। जबकि तिनको एलएच लेभल रजोनिवृत्तिपूर्वको रेन्जमा भइरहेको हुन्छ। त्यसो भएर एकपटकको एफएसएच एलएच अनुपातको आधारमा महिला विशेष रजोनिवृत्ति चरणमा पुगिसक्यो भनेर भन्न सकिन्न। महिलाको महिनावारी एक वर्षसम्म नरोकिएसम्म र एफएसएच एलएच अनुपात रजोनिवृत्तिपछिको लेभल (एफएसएच ३० आईयू प्रतिलिटर र एलएच ४० आईयू प्रतिलिटर माथि) नपुगेसम्म गर्भवती हुनसक्ने सम्भावना हुन्छ। त्यसो भएर महिनावारी रोकिएको वर्ष दिनसम्म परिवार नियोजनका साधन अपनाउनु बुद्धिमानी हुन्छ।

इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन र टेस्टोस्टेरोन

अर्को हर्मोन परीक्षण भनेको रगतमा इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन र टेस्टोस्टेरोनको कुल मात्रा हो। तर यसको बेफाइदा भनेको यसरी परीक्षण गरिएका हर्मोनअधिकतर निष्क्रिय अवस्थाका हुन्छन् ।कुनै पनि स्वस्थ महिलाले चाहिनेभन्दा दश गुणा हर्मोन उत्पादन गरिरहेका हुन्छन् भने यसमध्ये करिब ९० प्रतिशत हर्मोनलाई कोषभित्र छिर्न नसकिने गरी विशेष प्रकारको प्रोटिनले बाँधेर राखेको हुन्छ। खासमा जैविक रूपमा सक्रिय हर्मोन अंश त त्यसरी नबाँधिएका वा स्वतन्त्र प्रकारका मात्र हुन्। जुन रगतमा यताउति भौंतारिरहनु भन्दा कोष भित्र छिर्छन्। त्यसो भएर बाँधिएका र स्वतन्त्र दुवै खाले हर्मोन पत्ता लगाउन नसकिने परीक्षणले अप्रासङ्गिक नतिजा मात्र दिन्छ। किनकि यस्तो परीक्षणले केवल निष्क्रिय, अनुपयोगी एवं प्रोटिनमा बाँधिएका हर्मोनको मात्रा चित्रण गर्दछ।

रोजिएका परीक्षण

अहिले प्रत्येक रजोनिवृत्ति भएका महिलालाई फरक-फरक तवरले व्यवस्थापन गर्नुलाई उच्च कोटीको स्याहार मानिन्छ। त्यसका लागि पनि धेरैजसो चिकित्सकले ल्याब परीक्षणका माध्यमबाट महिला विशेषको हर्मोन लेभल थाहा पाई पोषणबाट वा अन्य जैविक समानका हर्मोनथेरापीबाट सन्तुलनमा ल्याउने प्रयास गरिन्छ। यसक्रममा रगतमा हर्मोन परीक्षणलाई स्ट्यान्डर्ड मानिए पनि र्‍यालबाट हर्मोन परीक्षण गराउनुमा बढी फाइदा छ। किनभने रगतमा हर्मोनको लेभल हेरेर हर्मोनले प्रभाव देखाउने कोषमा ठ्याक्कै कति हर्मोन छ भन्ने कुराको प्रतिविम्बित गर्दैन। यसका लागि र्‍यालबाट

तपाईं रजोनिवृत्तिबाट प्रताडित हुनुहुन्छ र लक्षणनै छन् भने उपचार सुरु गर्नुपूर्व र पछि हर्मोनको लेभल चेक गर्नु राम्रो हुन्छ। हर्मोनको लेभल प्रत्येक दिन (दिनमै पनि धेरैपटक) वा महिनामा तल-माथि भइराख्छ भन्ने हेक्का भने हुनुपर्छ।

निकालिएको नमुना बढी प्रभावकारी भएको कुरा प्रमाणित भइसकेको छ। यसका अलावा रगतबाट कुनै समय विशेषको (एकपटकको) मात्र जानकारी पाइन्छ जबकि र्‍यालमा प्रत्येक दुई घण्टाको अन्तरालमा हर्मोन परीक्षण गर्न मिल्छ। हर्मोन लेभलको उच्चतम र न्यूनतम बिन्दुमा करिब पाँच सय गुणा फरक हुनसक्छ। र्‍यालबाट करिब दुई-तीन घण्टाको अन्तरालमा दिनभरिमै पाँच पटकसम्म नमुना निकाल्न सकिन्छ। जसले गर्दा हर्मोन उत्पादनको सालाखाला हिसाब निकाल्न सजिलो हुन्छ। घरमै र्‍यालबाट नमुना संकलन गर्न सकिने भएकाले अस्पताल वा ल्याबसम्म जानुपर्दाको तनाव खेप्नु पर्दैन। यस्तो तनावका कारण पनि समय विशेषमा, महिला विशेषमा हर्मोनको मात्रामा तलमाथि नतिजा आउन सक्छ। नेपालको हकमा हर्मोनका लागि र्‍यालबाट नमुना संकलन गर्ने सुविधा प्राप्त भइसकेको छैन। यसका अलावा मुखभित्र बाँकी रहेको खानेकुरा, गिजाबाट बग्ने रगत वा मुखभित्रको घाउले पनि र्‍यालबाट संकलित नमुनामा फरकपन ल्याउन सक्छ। त्यसैले तपाईंको चिकित्सकलाई सहज लाग्ने ल्याब परीक्षण नै स्वीकार गर्नुस् किनकि तपाईंको उपचार ल्याबको रिपोर्ट मात्रले नभई तपाईंको समग्र परिस्थिति विचार गरेर चिकित्सकले नै गर्ने हुन्।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञानमा राम्रो कुरा के छ भने हर्मोनको क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ अनुसन्धानको काम भइरहेको छ। यसले गर्दा जैविक रूपमा सक्रिय इस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन र टेस्टोस्टेरोनको मात्रा मात्र होइन, यसका पाचनपछिका अंश पनि पत्ता लगाउन सकिन्छ। हर्मोनको उचित सन्तुलनले हड्डीको स्वास्थ्य, शरीरमा बोसोको पाचन, रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताका साथै स्तन एवं पाठेघरजस्ता हर्मोनमा आधारित आश्रित क्यान्सरमा फाइदा पुर्‍याउँछ भन्ने कुरा अनुसन्धानबाट प्रमाणित भइसकेको छ। उपचार थालनीसँगै पोषण, व्यायाम आदि जीवनशैलीमा परिवर्तन र सम्भावित हर्मोनको थप मात्राका कारण रगतमा हर्मोनमा फरकपन आउन थाल्ने हुनाले बेलाबेलामा हर्मोनकोलेभल जाँच्दा राम्रै हुन्छ। यदि तपाईंमा रजोनिवृत्तिका लक्षण छन् र हर्मोनथेरापीमै हुनुहुन्छ भने त हर्मोनको परीक्षण झनै आवश्यक हुन्छ। र, हर्मोनसँग अभ्यस्त चिकित्सकको निगरानीमा रहनु बुद्धिमानी हुन्छ।

परीक्षण के र कहिले?

यदि तपाईं रजोनिवृत्तिबाट प्रताडित हुनुहुन्छ र लक्षणनै छन् भने उपचार सुरु गर्नुपूर्व र पछि हर्मोनको लेभल चेक गर्नु राम्रो हुन्छ। वास्तवमा उपचार थाल्नुअगाडि त्यति साह्रो हर्मोनको चेक गराउने गरिँदैन तर हर्मोनको लेभल प्रत्येक दिन (दिनमै पनि धेरैपटक) वा महिनामा तल-माथि भइराख्छ भन्ने हेक्का भने हुनुपर्छ। त्यसो भएर नमुना संकलन गर्ने (विशेषतः टेस्टोस्टेरोनका लागि) उपयुक्त समय भनेको बिहानी सखारैको समय हो। महिनाको कुन दिनमा भन्ने कुरा गर्नुहुन्छ भने मासिक चक्रको बीसौंदेखि तेइसौं दिनमा, जुन बखत प्रोजेस्टेरोन यसको उचाइमा हुन्छ। जीवनशैलीमा ल्याएको परिवर्तनसँगै हर्मोन लेभलमा उल्लेख्य परिवर्तन आउन सक्ने हुनाले फलोअपका बेला पनि हर्मोन जाँचगराउन मनासिब नै हुन्छ।

चिच्याएको अतीत

'केही बुझ्नुभयो तपाईंहरूले ? यो रञ्जुको १३-१४ वर्षको समय हो । उसको जीवनमा डरलाग्दो घटना घटेको रहेछ, जुन उसले कसैलाई आजसम्म भन्न सकेकी छैन ।'

अनिता कोइराला

अचेलका आइमाईको ढाडस खपिसक्नु छ र भन्या । जाबो नानी पाउन पनि कोकोहोलो गर्छन् गाँठे । आफूले भने बारीमै घाँस काट्दाकाट्दै उत्तिनखेर नानी पायौं । कताको रुनु कताको कराउनु ? घाँसमा झरेको नानीलाई थपक्क सारीले बेरी घाँसको भारी जुरुक्क उठाएर घर आएकी हूँ, अझ जिउँदै छु । तीनवटा नानी त्यसैगरी पाएँ । कसैले चालै पाएनन् । हामीलाई त लोग्नेको मुखसम्म हेर्न पनि लाज हुन्थ्यो । बाघ जस्ती सासू, चितुवा जस्ता ससुरा, अरिङ्गाल जस्ता नन्दआमाजू, माइती कता हो कता । नौडाँडापारि । कोसँग गुहार माग्नु ? अचेलका झुम्राका पुतलीहरू नानी पाउने बेलासम्म पनि आफै नानी भैबस्छन् गाँठे ?' ठूलो स्वरमा बरबराउँदै हुनुहुन्थ्यो सानीमा, 'राम ! राम !! तीनछक्क पर्छु । कस्तो जुग आयो हे प्रभु ! अलिकति लाजसरम भए त मरिजाऊँ ।'

मझेरीमा थुचुक्क बसेर एक्लै फतफताइरहेकी सानीमालाई देखी नजिकै गएर सोधें, 'के भयो, किन यसरी एक्लै बर्बराउनुभएको ? रञ्जुलाई अस्पतालबाट ल्याएको ? स्वास्थ्य कस्तो छ ? डेलिभरी

नर्मल नै हो नि ?' डुबेको घाम अनुहारभरि ल्याएर सानीमाले भन्नुभयो, 'नानी के हुनु, आइमाई अलि गतिछाडा भई क्या ? पोइको टुप्पीमा पिङ खेलेकी छे। आमा बन्न त अलिकति सहनुपर्छ ? गाह्रो भयो रे ? माया गर्ने पोइ पाएर मात्तिएकी। पोइलाई फनफनी घुमाएकी छे। कति जानेकी हो त्यो छडौलीले लीला गर्न। भन त नानी ! गाह्रो भयो भनेर कसैले अप्रेसन गर्छन् त ? कुन्ताकी बुहारी भटमास खाकी, महारानीको ढर्रा थामिसक्नु छैन। संसारमा सरोजेकी स्वास्नीले मात्र चिरेर नानी पाएकी रछे। म पोइसँग त्यसरी लाडे पल्टेको हेर्नै सक्दिनँ।

लामो स्वास लिएर सानिमाले अझ असन्तोषको गह्रौं भारी बिसाउनुभयो। सानिमा मुखबाट पीडाका मुस्ला निकाल्दै जानुभयो, 'भुँडी बोक्दा तागतिलो खान दिनुपर्छ भन्दै झोलाका झोला सामान मेरा आँखा छलीछली स्वास्नीका कोठामा ओसारेर बजार लगायो। काजु, बदाम, ओखर, किसमिस के-के हो के-के, गर्‍यामगर्‍याम मर्क्याई रहन्थी। चाहिएका दिन त्यत्रो हसुरेर जम्मा पारेको तागत र बल खोइ कता गएछन् ? हेर नानी ! कति कुरा गर्नु, गनाउन लागेको दिनदेखि बिहान-बेलुकाको खाना छोराले पकाएर बुहारीलाई कोठामै पुर्‍याइदिन्थ्यो। बल साँचेर साँचिदो रहेछ त आखिर ?'

सानीमाका कुरा सुनेर मलाई झनक्क रिस उठ्यो र भनिहालें, 'तपाईं पनि कति करकर गर्नुहुन्छ ? समयानुसार अब परिवर्तन हुनुहोस्। अनि छोरी र बुहारीलाई गर्ने व्यवहार र सोचमा पनि परिवर्तन ल्याउनुहोस्। केही समस्या भएर त अप्रेसन गरे, उल्टो-उल्टो कुरा नगर्नुहोस्। अप्रेसन पनि कसैको रहर हुन्छ र ? के भन्नुभएको त्यस्तो, रञ्जुको ठाउँमा राधा भएकी भए तपाईंको बोली र व्यवहार यस्तै हुन्थ्यो ? नरिसाई शान्त भएर सोच्नुस्। म अस्पताल जान्छु, कुनै चिन्ता नगर्नू।'

दुई दिन भइसकेको रहेछ रञ्जुको अप्रेसन भएको। ज्यान त छरितै थियो तर रञ्जुलाई असजिलो भएको देखें। बच्चा कम तौलको भए पनि स्वस्थ थियो। सरोजको अनुहार थकित देखेर भनें, 'भाइ, तिमी घर गएर आराम गर, म अस्पतालमा बस्छु।'

सरोज घर गयो। दिनभरि म अस्पतालमै बसें। दूध खुवाउन रञ्जु भएको कोठामा बच्चा लिएर गएँ तर रञ्जुले दूध चुसाउन निकै असहज महसूस गरी। जब बच्चालाई रञ्जुको नजिकै लगें, बच्चालाई देख्नेबित्तिकै

लामो स्वास लिएर सानिमाले अझ असन्तोषको गह्रौं भारी बिसाउनुभयो। सानिमा मुखबाट पीडाका मुस्ला निकाल्दै जानुभयो, "भुँडी बोक्दा तागतिलो खान दिनुपर्छ भन्दै झोलाका झोला सामान मेरा आँखा छलीछली स्वास्नीका कोठामा ओसारेर बजार लगायो। काजु, बदाम, ओखर, किसमिस के-के हो के-के, गर्‍यामगर्‍याम मर्क्याई रहन्थी। चाहिएका दिन त्यत्रो हसुरेर जम्मा पारेको तागत र बल खोइ कता गएछन् ?

रञ्जुले तुरुन्तै आँखा बन्द गरी। त्यही पनि बच्चालाई जबर्जस्ती दूध चुसाउन लगाएँ। जब दूध चुस्न थाल्यो तब रञ्जुको अनुहारमा डरलाग्दा भाव उत्पन्न हुँदै थिए। रञ्जुले आँखा चिम्लिएर लामो स्वास फेर्दै थिई। अचानक चिच्याउँदै बच्चालाई स्तनबाट हटाएर पुर्लुक्क ढली। रञ्जुको शरीर सिताङ्ग भयो। नर्सहरू दगुर्दै आए। रक्तचाप अत्यन्तै कम भएको रहेछ। तुरुन्तै जीवनजल खाने सल्लाह दिएर स्लाइन पनि चढाउन थाले।

केहीबेरपछि रञ्जुको होस आयो। मलाई र बच्चालाई देख्नेबित्तिकै अनुहार कालोनीलो भएर थरर काँप्यो।

म छक्क पर्दै थिएँ। आमालाई त कतिखेर आफ्नो बच्चालाई लपक्क छातीमा टाँसिरहुँ जस्तो पो हुन्छ त, तर रञ्जुलाई किन यस्तो कठिन भइरहेको छ र अनौठो व्यवहार देखाउँदै छे ? म गम्भीर भएर सोच्दै थिएँ।

केहीबेरपछि पुनः बच्चालाई लिएर गएँ। बच्चा रोइरहेको थियो। रञ्जुले दुबै हातले कान छोपी आत्तिएर चिच्याउन थाली, 'दिदी यो बच्चालाई दूध खुवाउन सक्दिनँ। यो रोएको पनि सुन्न सक्दिनँ। बट्टाको दूध खान दिनू। लैजानू यसलाई। मेरो दूध आउँदैन, मलाई निकै पीडा हुन्छ।' कराउँदा-कराउँदै रञ्जु पुनः बेहोस भई। आत्तिएर नर्सलाई बोलाएँ।

त्यसपछि बच्चालाई ल्याक्टोजिन बनाएर नर्सको सल्लाहअनुसार एक-एक घण्टामा खुवाइरहें।

मलाई रञ्जुको व्यवहार देखेर शंका लाग्दै थियो। एक्लै क्याबिनमा हुँदा एकोहोरो भित्तातिर हेरेको देखें। आँखा हेर्छु ओडारजस्ता हुँदै थिए। निद्रा नलागेको स्पष्टसँग देखें उसका आँखामा।

रञ्जुलाई भेट्न आफन्त आउँदै थिए। कोही भेट्न जाँदा मस्त सुतेझैं गर्थी। कसैसँग बोल्नुपर्दा शब्द हराउँथ्यो, बोली लर्बरिन पुग्थ्यो। मान्छेको भीड जम्मा हुन थालेपछि रञ्जुलाई उकुसमुकुस र चिढचिढ भएको देख्थें। त्यो दिनभर अस्पतालमा भेट गर्न आउने कति मान्छे रञ्जुलाई परबाट हेर्दै सुतेकी भन्ठानेर फर्किए।

एक हप्तापछि डिस्चार्ज भएर रञ्जुलाई घर लगियो।

रञ्जुको मुहारमा बच्चा जन्मिएकामा कुनै खुसी थिएन। बच्चा रोए पनि उसलाई केही वास्ता थिएन। सानीमा कराउँदै आउनुहुन्थ्यो। भित्तातिर टोलाएर बसेकी रञ्जुलाई देखेर सानीमाले भन्नुभयो, 'कस्ती आमा हो, बच्चालाई दूध खुवाउन प्रयास नगर्ने, पशुले पनि आफ्ना सन्तानलाई लपलप चाटेर माया गर्छन्। पढेकी मान्छे रे दूध आउँदैन भनेर ढुक्क हुने त ? प्रयास गर्नु पर्दैन ? भात खाने बेलामा थोरैथोरै भनेको छ। जुवानो छुने हैन, गुलियो खाने होइन। बच्चा रोएर मर्न लागिसक्यो, के हो तेरो चाला ? कि मोटी हुन्छु, दूध चुसाए नराम्री हुन्छु भनेर यो सब नाटक रचेकी त होइनस् ? मलाई त शंका लागिसक्यो। बच्चा पाउनै मन थिएन भने के खान पाएकी थिस् त ?'

ढुंगा बोल्ला रञ्जु बोलिनँ, सायद सासूले भनेका केही कुरा पनि सुनिनँ। अनुहारमा कुनै भाव थिएन। एकोहोरो भएकी थिई रञ्जु।

सरोज बिदामा बसेर रञ्जुको सेवा गर्न थाल्यो। रञ्जु शिथिल हुँदै थिई। बोली पनि ठप्प भयो। सरोजको मस्तिष्कमा पहिरो गयो।

त्यो दिन सानीमाले रिसाउँदै जबर्जस्ती गरेर नातिलाई रञ्जुको दूध चुसाउन खोज्नुभयो, 'छोड मलाई, मलाई नछो, नाइँनाइँ छोड।'

सानीमालाई बल गरेर पर हुत्याइदिई। धन्न बच्चो दह्रो गरी अँठ्याउनुभएको रहेछ।

राताराता आँखा पार्दै रञ्जुले दाँत किट्न थाली । एक्कासि चिच्याएर हान्ने साँडेले झैं सबैलाई हेर्न थाली । एकोहोरो रञ्जु उफ्रेको देखेर सरोजले च्याप्प समाती घप्लक्क अँगालोमा बेर्‍यो । तर रञ्जु उद्दण्ड हुँदै गई ।

रञ्जुलाई होसमा ल्याउन खोज्दै थियौं । ऊ नियन्त्रणभन्दा बाहिर जाँदै थिई । निकैबेर सम्हाल्ने प्रयास गर्‍यौं तर रञ्जुले सरोजलाई पनि घचेट्दै, जोडले चिच्याउन थाली, 'छोड मलाई छोड ।' कोठाको सामान तहसनहस पार्दै हात्तीको जस्तो बल पो देखाउन थाली । सानीमाले हतारहतार डोरी ल्याएर बाँध्न भन्नुभयो । सबै मिलेर रञ्जुलाई बाँध्न सफल भयौं । चिच्याउँदा चिच्याउँदै रञ्जु निकै गलेकी थिई, दुबै हातले आफ्नो छाती छोपेर शरीरलाई अरट्ट पार्दै काम्न थाली । मुखबाट गजगजी फिँज पनि आइरहेको थियो ।

रञ्जुलाई हेर्दै सानीमाले भन्नुभयो, 'यसलाई त पिसाच लागेको हो । या कसैले जादूटुना गरेको छ । कि अस्पतालको भूतप्रेत नै चढ्यो । चाँडै गरौं माताकोमा लिएर जाऊँ । पक्कै कोही यसको शरीरमा आएको छ, यो रञ्जु हुँदै होइन । सुत्केरी जिउ, पेटको घाउमा अभर पर्ला भन्ने कत्रो पिरलो । भगवान् ! के दिन देखाउँदै छौ ?'

सरोज पनि निकै आत्तिएको देखेर मैले चपक्क हात समातेर भनें, 'हेर भाइ आत्तिनु पर्दैन । कति नारीहरू सुत्केरी भएपछि आफूलाई व्यवस्थापन गर्न सक्दैनन् । अनियन्त्रित विचार नियन्त्रण गर्न नसक्दा तनाव सिर्जना भएर यस्तो हर्कत गर्छन् ।' मलाई थाहा थियो पोस्टपार्टम डिप्रेसनको बारेमा । तनावलाई समयमा व्यवस्थापन गर्न नसक्दा सुत्केरीपछि हुने अवसाद हो यो ।

मैले भनें, 'माताकहाँ हैन, अस्पताल लैजाऔं । मनोचिकित्सकसँग सल्लाह गरौंला । सबै ठीक हुन्छ । रञ्जुलाई केही कुराले टोकिरहेको हुन सक्छ । कुनै कुरा अन्तरहृदयमा गाडिएको हुन सक्छ । अथवा राम्रो निद्रा नपुगेर पनि यस्तो हुन सक्छ । आमाको दायित्व र जिम्मेवारी सम्झेर आत्तिएकी हुनसक्छे ।'

सानीमाले माताकहाँ लैजाने ढिपी गर्नुभयो । कुल रिसाएका पो हुन् कि भनेर पूजा पनि गर्नुभयो । धामीझाँक्री लगाउनुभयो तर रञ्जुमा कुनै सुधार आएन । बच्चाको हेरविचार सानीमाले नै गर्नथाल्नु भयो । सरोज पनि अफिस जाने-आउने गर्न थाल्यो ।

रञ्जु कोठामा धुमधुम्ती बसिरहन्थी । कहिले आफैसँग हाँस्ने, रुने गर्दै थिई । मलाई रञ्जुको यो अवस्था देखेर औडाह भयो ।

पावरवाला चस्मा मिलाउँदै डा. चारूले भनिन्, "यो चित्रलाई गहिरिएर हेर्नुस् त यो रञ्जुले बनाएकी हुन् । जुन चित्रमा स्कुल परिसर छ । शिक्षकले एउटी छात्रालाई जबर्जस्ती आफ्नो काखमा राख्न खोज्दै छ । ती छात्रा घर फर्किएको अर्को चित्र सँगै छ । आफ्नै घर छ, आमा घरबाहिर हिँडेको देखाइएको छ । अँध्यारो छ, बलिष्ठ पुरुषले छातीमा मुन्टो जोतेको देखाइएको छ... स्तनमा दाग छ, रगत छ छातीमा ।"

एकदिन सानीमालाई फकाएर अस्पताल लैजाने कुरा गरें । उहाँले जिब्रो टोक्दै भन्नुभयो, 'अब मानसिक अस्पतालसम्म जाने र हामी ? त्यहाँ कसैले हामीलाई देखे के भन्छन् ? माताले भनेकी छन् 'कुल रिसाएका छन् रे' अब आगामी वैशाखमा कुल पूजामा माताले भनेको जसरी कार्जे गर्‍यो भने ठीक हुन्छ रे ।'

सानीमाको चित्त बुझाउन फकाउँदै भनें, 'मातालाई पनि देखाउँला, पहिले अस्पताल लैजाऊँ ।' सानीमा पनि गल्दै हुनुहुन्थ्यो शायद, मेरो कुरालाई सहजै मान्नुभयो । आफूलाई कसैगरी रञ्जुलाई अस्पतालसम्म लैजानु थियो । अनि सानीमालाई सम्झाएँ, 'मानसिक अस्पताल नै लैजाऊँ, दिनदिनै कमजोर भएकी छे रञ्जु । दुई महिना भइसक्यो, अब बिदा पनि सक्किन लाग्यो । के यसरी घरमा सडेर बसोस् रञ्जु ? अब जागिरमा फर्किनु परेन ?' बल्तल्ल सानीमा मानसिक अस्पताल लैजान राजी हुनुभयो । सरोजलाई अस्पतालमै आउन भनेर हामी अस्पतालतिर लाग्यौं ।

डा. चारूले सम्पूर्ण परिस्थितिको अवलोकन गरिन् । करिब एक महिनासम्म परीक्षणका चरण पार गर्दै गयौं । रञ्जुलाई विभिन्न थेरापीमा सहभागी गराइन् । औषधि र थेरापीबाट विस्तारै रञ्जुमा परिवर्तन देखिन थाल्यो । जब बच्चालाई दूध चुसाउनुपर्ने अवस्था आउँथ्यो, रञ्जुको अनुहार बाघले लघारेको हरिणको जस्तै हुन्थ्यो । डा. चारूले यो कुरालाई निकै गम्भीर भएर अध्ययन गरिछन् । पछि डा. चारूले रञ्जुलाई एक हप्ता अस्पतालमै राख्ने सल्लाह दिइन् ।

सरोजलाई मनोचिकित्सकको सल्लाह र उपचारमा विश्वास बढेको थियो । समाधानको सूर्य उदाउँदै गर्दा सरोजको फूलबारीमा सुनौला किरण फैलिँदै थिए ।

रञ्जुलाई एकहप्ता डा. चारूको निगरानीमा छोडेर हामी घर फर्कियौं । भोलिपल्ट सानीमाले ग्रहशान्ति गराउन जैतुन काकालाई घरमै बोलाउनुभएको रहेछ । हामीले महामृत्युञ्जय पाठ गर्दै थियौं ।

मोबाइलको घण्टी बज्यो । सरोजले हतारिँदै फोन उठायो । उताबाट डा. चारु बोल्दै थिइन्, 'तुरुन्तै अस्पताल आउनुपर्‍यो ।'

सरोज र म अस्पतालतिर दौडियौं । डा. चारूले हाम्रा अगाडि एउटा चित्र राखिदिइन् । हामी छक्क पर्‍यौं ।

'डाक्टर साहेव यो के हो ? रञ्जुको अवस्था कस्तो छ, किन हामीलाई बोलाएको ?'

पावरवाला चस्मा मिलाउँदै डा. चारूले भनिन्, 'यो चित्रलाई गहिरिएर हेर्नुस् त यो रञ्जुले बनाएकी हुन् । जुन चित्रमा स्कुल परिसर छ । शिक्षकले एउटी छात्रालाई जबर्जस्ती आफ्नो काखमा राख्न खोज्दै छ । ती छात्रा घर फर्किएको अर्को चित्र सँगै छ । आफ्नै घर छ, आमा घरबाहिर हिँडेको देखाइएको छ । अँध्यारो छ, बलिष्ठ पुरुषले छातीमा मुन्टो जोतेको देखाइएको छ... स्तनमा दाग छ, रगत छ छातीमा ।'

चित्रको मुनी लेखेको हामीले देख्यौं- 'अंकल ! नगर्नुस् न दुःख्यो मलाई ।'

'केही बुझ्नुभयो तपाईंहरूले ? यो रञ्जुको १३-१४ वर्षको समय हो । रञ्जुको जीवनमा डरलाग्दो घटना घटेको रहेछ । जुन कुरा उसले कसैलाई आजसम्म भन्न सकेकी छैन । तर चित्रमार्फत हामीलाई सबै ओकलिन् । रञ्जु आफ्नो बच्चालाई दूध चुसाउन नचाहनुको कारण उसको अतीत चिच्याइरहेको रहेछ ।' डा. चारु भनिरहेकी थिइन् । हामी अवाक् बन्दै थियौं ।

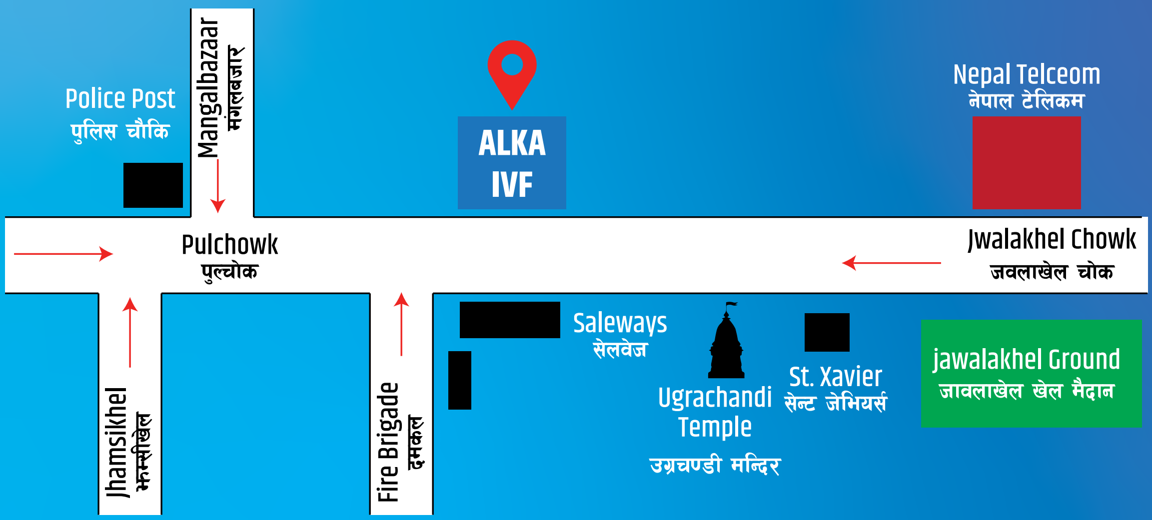
अल्का अस्पताल प्रा.लि.

ALKA HOSPITAL (P) LTD

"we care to cure"

(ISO 9001:2015 Certified)

ALKA IVF & FERTILITY CENTRE



रमेशको रहस्यमय जीवन

एकल आमाको संघर्षले उनलाई कडा मेहनत गर्न सिकायो । श्रीमतीको प्रेम र विश्वासले अडिग रहिरहन आड दियो ।

ना लक्ष्मी भण्डारी

...छोरी, हरेक बिहान
तिमीलाई लमतन्न परेर सुतेको देख्दा
आँखाभरि हेर्छु र मनमनै भन्छु–
तिमी हुर्कनु भनेको
तिमी यसरी सुतेको दिन हेर्न पाउने दिन घट्नु पनि त हो
तिमी 'नछुने' हुने दिन चाँडै आउनु पनि त हो
तिम्रो विवाह हुने अनि हामीसँग टाढा हुने दिन छिट्टै आउनु पनि त हो
रजस्वलापछि तिमी मन्दिर र भान्सामा पस्न नपाउने दिन चाँडै आउनु पनि त हो...
तिमी हुर्कनु भनेको अनेक विभेदका दिन चाँडै आउनु पनि त हो...
आफ्नै शरीरको रगत बग्दा तिमीले के पाप गरेको हुन्छ ?
तिमी रजस्वला भएको दिन हामी मन्दिर जानुपर्छ है ऊ
त्यसैले छोरी तिमी सबै कुरा छोइदेऊ, निर्धक्क छोइदेऊ...

पाँच वर्षअघि पत्रकार, लेखक तथा वातावरण अभियन्ता रमेश भुसालले महिनावारीका विषयलाई जोडेर तीन वर्षीया छोरी अनुराप्रति समर्पित गर्दै 'छोरी तिमी सबै कुरा छोइदेऊ' नामको कविता लेखेर वाचन गरे । सामाजिक सञ्जालमा धेरैले उनको प्रशंसा गरे । महिला मुद्दामा उनी कत्ति गम्भीर र संवेदनशील छन्, यो सानो उदाहरण हो ।

त्यसो त उनको जीवन नै मात्र महिलाको माया, ममता, संस्कार र अपनत्वले सिञ्चित छ । 'आजसम्मको मेरो जीवन तिनै सशक्त नारी पात्रको प्रेम, हौसला, प्रेरणा र साथले सम्भव ठहरियो,' रमेश भन्छन्, 'मेरी आमा जसले म गर्भमै हुँदा बितेका बुवाको कहिल्यै कमी हुन दिनुभएन । मेरी श्रीमती मीनाक्षी जो मेरा हरेक परिस्थितिमा मेरो शक्ति बनेर सँगै उभिइन्, मेरी छोरी जो मेरो आँट र हिम्मत हुन्, उनैलाई हेरेर म सफलतातर्फ लम्किन हरदम मेहनत गर्छु । मेरी सासूले मभित्रको भावना जगाउन प्रेरक भूमिका निर्वाह गर्नुभयो ।'

संघर्षमय ती दिन

रमेश गर्भमै हुँदा बुबा बितेपछि उनकी आमा यमकुमारी १६ वर्षमै विधवा भइन् ।

पर्वतको होस्राङ्दी गाउँ उतिबेला पिछडिएकै थियो। आमालाई छोरो च्यापेर एक्लै बस्न गाह्रो भयो। रमेश भन्छन्, 'आमाका दिदीभिनाजु काठमाडौं बस्नुहुन्थ्यो। गाउँमा आमाको दुःख थाहा पाएर उहाँहरूले यतै बोलाउनुभयो। राजधानी पसेपछि पनि सुख भएन।'

सात वर्षको उमेरमा रमेश बिहानै झिसमिसेमा भात पकाई आमालाई राखिदिन्थे र आफू खाएर पढ्न जान्थे। आमा भने मध्यरातको २ बजे उठेर कालिमाटीमा तरकारी बेच्न जान्थिन्। नारीको संघर्षलाई नजिकबाट देखेका रमेश आफू र आफ्नो सोच फरक हुनुको मूल कारण यसैलाई मान्छन्। 'तरकारीमा खासै राम्रो भएन, पछि हामीले टंकेश्वरको पुलमुनि चिया बेच्न थाल्यौं,' ती कहरिला दिन उनको स्मरणमा आउँछन्, 'त्यो पनि नभएपछि आमा कुवेत जानुभयो। लामो समयपछि उहाँ फर्केर आउँदा म आइएस्सी पढ्ने भइसकेको थिएँ। त्यतिबेलासम्म पनि हाम्रो एउटा मात्रै कोठा थियो। आमा र म सँगै सुत्थ्यौं। आमाको आँसु धेरै देखेकाले मेरो जीवनको एक मात्र उद्देश्य बन्यो, उहाँको मुहारमा हाँसो ल्याउने।'

बन्न चाहन्थे डाक्टर, भए लेखक

आमाले पढाइ र करिअरका लागि गरेको दुःखलाई शब्दमा मात्रै वर्णन गर्न नसकिने बताउँछन् उनी। 'त्यही ठाउँमा आमा बितेर बुवा एकल बनेको भए त्यो परिस्थिति रहन सक्थ्यो/सक्दैनथ्यो म भन्न सक्दिनँ,' नारीको संघर्ष र त्यागको सम्मानस्वरूप उनले यसरी शब्द खर्चिए, 'मेरी आमा मात्रै होइन, संसारका हरेक आमा माटो हुन्, उनीहरूमा जन्म दिने मात्रै होइन, सिञ्चित गरेर हुर्काउन सक्ने आँट र तागत हुन्छ। मलाई डाक्टर बनाउने सपना बोकेरै उहाँ कुवेत जानुभएको थियो।' तर रमेशको लाइन क्लियर थियो-पूर्ण छात्रवृत्तिमा नाम निस्किए डाक्टर पढ्ने, पैसा तिरेर मरिगए नपढ्ने। स्कलरसीपमा नाम निस्किएन, पैसा तिरेर पढ्न सक्ने क्षमता थिएन। तसर्थ उनले आफ्नो चाखको विषय रोजे र रेडियोमा बोल्न पुगे।

करिअरको छलाङ

बिएस्सी पढ्दाताका रमेश एफएम रेडियो सुन्थे। पढाइमा अब्बल थिए। एकदिन उनी नेपाल एफएममा बोल्न गए। साह्रै राम्रो बोलेकामा उनी प्रशंसित भए। 'त्यहाँ केही महिना इन्टर्न गरेपछि उज्यालो नेटवर्कमा काम गर्न थालें। त्यहाँ मैले यो क्षेत्रमा निखार्ने मौका पाएँ। सन् २००९ देखि २०१२ सम्म दि हिमालयन टाइम्समा काम गरें अनि २०१२ देखि २०१५ सम्म बिबिसी नेपाली सेवामा

साइन्स रिपोर्टरका रूपमा सक्रिय रहें,' रफ्तारमा दौडिइरहेको करिअर कहानी उनले यसरी सुनाए, 'त्यसपछि मैले अर्थ जर्नलिज्म नेटवर्कको दक्षिण एसिया संयोजकका रूपमा काम गरें, अनि अन्तर्राष्ट्रिय अनलाइन 'द थर्ड पोल' को नेपाल सम्पादक भएर काम गर्दा संसारलाई फरक ढंगले हेर्न सक्ने क्षमता वृद्धि भइरहेको महसुस गरें।'

उनले अफ्रिकी मरुभूमिदेखि दक्षिण अमेरिकाका जंगल, एसिया प्यासिफिकका साथै दक्षिण एसियाका थुप्रै ठाउँमा रिपोर्टिङ गरेका छन्। चीनदेखि भारतसम्मको ४५ दिने पैदल यात्राले जन्माएको नदी र प्रकृतिको बयान गरिएको पुस्तक 'छालबाटो : कैलाशदेखि गंगासम्म' भर्खरै प्रकाशित छ। 'त्यही दिन हो, मैले मेरी आमामा आत्मिक खुसी महसुस गरेको। पुस्तक विमोचनका दिन उहाँ असाध्यै खुसी हुनुभएको थियो,' उनले भावुक हुँदै भने।

महिला र मुद्दामा निकट

रमेश महिलाका पीडा, भाव र ममत्वलाई अनुभूति गर्न सक्ने बताउँछन्। आमाको संघर्षले उनलाई कडा मेहनत गर्न सिकायो। श्रीमतीको प्रेम र विश्वासले अडिग रहिरहन आड दियो।

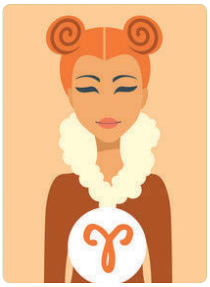
'विवाहको वर्ष दिन भएको थियो सायद, १० वर्षअघिको कुरा हो। ससुराली गएका बेला पलङमा पल्टिएकी सासूको सिरानीमा छोरी (मेरी श्रीमती) को कपडा भेटाएँ। उहाँलाई सोध्दा हरेक रात छोरीको कपडाको सुगन्ध लिएर रात कटाउने गरेको थाहा पाएँ,' गम्भीर हुँदै उनले भने, 'त्यही दिन निर्णय गरें, एकल जीवन बिताइरहेकी सासूलाई आफ्नै घरमा ल्याएर सँगै राख्ने। श्रीमतीसँगको सल्लाहमा उनले बरु अनकनाइन्, तर म मेरो निर्णयमा अडिग रहें, मेरो जति जिम्मेवारी मेरी आमाप्रति छ, तिम्रो पनि उत्ति नै जिम्मेवारी आफ्नी आमाप्रति हुनुपर्छ भनेर सम्झाएँ। अहिले हाम्रो ५ जनाको सुखी परिवार छ-मेरी आमा, सासू आमा, श्रीमती, छोरी र म।'

आफ्नो कलममार्फत महिला मुद्दामा वकालत गरेका रमेशको पुस्तकमा पनि 'बघिनीको पँधेरो' शीर्षकको लेख छ, जुन स्त्री जातिप्रति समर्पित छ। शारीरिक कामवासना पूरा गरेपछि बाटो लाग्ने बाघको सन्तान हुर्काउनेदेखि हरेक व्यवस्थापन बघिनी एक्लैले गर्नुपर्छ। बाघ फेरि सन्तानको बीउ रोप्न अर्को बघिनी खोज्दै हिँड्छ, तर कुनै जिम्मेवारी लिँदैन। यसमा शतप्रतिशत जिम्मेवारी बघिनीको मात्रै हुने यथार्थलाई सुन्दर ढंगले विस्तार गरिएको छ। रमेशको ज्ञान र सोचको दायरा क्षितिजभन्दा पर पुगिसकेको छ। आफूले आफैलाई बनाएका उनले आज घर, गाडी, नाम, इज्जत कमाएर आमालाई मात्रै होइन सबैलाई खुसी दिन सफल भएका छन्। 'महिला अरुभन्दा कम मानव होइनन्, बराबरका हुन्,' उनी भन्छन्, 'यहाँ त महिलालाई छोरी, बुहारी, श्रीमती, आमा, देउरानी-जेठानी मात्रै बनाइएको छ अर्थात् सोही भूमिकामा सेवा दिनुपर्ने सेवाप्रदायक। सेवाग्राहीलाई खुसी पार्नुपर्ने ठेक्का उनको मात्रै जस्तो।'

रमेश र मीनाक्षी विवाह गरेर एक-अर्काको घरमा गएनन्, परिश्रमको पसिनाले आफ्नै संसार खडा गरे। त्यो संसारमा रमेशले आफ्नी आमालाई र मीनाक्षीले आफ्नी जन्मदातालाई समाहित गरे। आज छोरी अनुराले उनीहरू सबैको जीवनलाई थप रंगीन, सुन्दर र खुसियालीपूर्ण बनाइदिएकी छिन्। रमेशलाई अर्को सन्तानको कुनै रहर छैन।

प्रीति आत्रेय ज्ञवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष

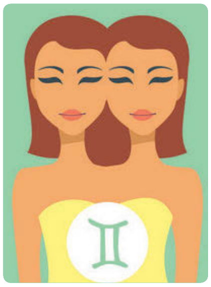


योजनानुसार काममा पनि सफलता मिल्दै जानेछ। सम्बन्धित काममा सहयोग प्राप्त हुनेछ। न्यायिक, सामाजिक, राजनीतिक क्षेत्रका लागि महिना उपलब्धिमूलक रहला। पारिवारिक मेलमिलाप एवं सद्भाव बढ्नेछ। कसैको विवाह हुनसक्छ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनुका साथै विभिन्न कुराको लाभ हुनेछ। व्यक्तिगत खुसीका लागि केही किनमेल हुनसक्छ। प्रायः सबै काम आफ्नै अनुकूलतामा सम्पन्न हुँदा मन प्रसन्न रहनेछ।

वृष

विभिन्न कुराले गर्दा व्यस्त रहनुपर्नेछ। मनमा विभिन्न खालका मिश्रित भावना उत्पन्न हुनसक्छन्। सकारात्मक सोचमा रही शान्त र धैर्यपूर्वक काम गर्नुपर्ने बेला छ। ९ गतेसम्मको समय तपाईं अनुकूल भएकाले कुनै विशेष कार्य भए त्यसै समयभित्र गर्नु मुनासिब रहनेछ। अनपेक्षित वादविवादबाट बच्न कुराकानी र प्रतिक्रियात्मक कार्यमा विशेष सजग रहनुपर्ने बेला छ। महिनाको उत्तरार्द्धमा आफ्ना कामका लागि केही फुर्सद हुनेछ। साथीहरूसित कतै जमघट हुनसक्छ।

मिथुन

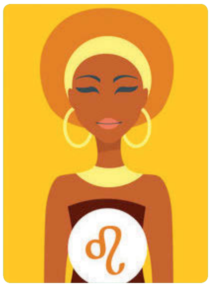


विविध कुराको जिम्मेवारीले गर्दा महिनाको पहिलो हप्ता भ्याइनभ्याइ हुनसक्छ। कामको परिणाम के-कस्तो हुने होला भनी मनमा विभिन्न तर्कना हुनसक्छन्। त्यसपछि समयमा केही राहतको अनुभव हुनेछ। कुनै काममा विशेष उपलब्धि प्राप्त हुनसक्छ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट पनि राम्रो सद्भाव मिल्नेछ। पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनसक्छ। कुनै प्रयोजनका लागि केही कुराको किनमेल हुनेछ। धार्मिक एवं माङ्गलिक कार्यका क्षेत्रमा संलग्न रहनुपर्नेछ।

कर्कट

यात्रा गर्ने योग रहेको छ। कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। समयलाई आफ्नै अनुकूलता विचारी तदनुरूप ढाल्न खोजिनेछ। जता जाँदा पनि राम्रो साथ, सद्भाव र सम्मान पाइनेछ। कसैको विवाह हुने सम्भावना छ। विभिन्न कुराको लाभ हुनेछ। काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग पाइनेछ। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ। कुनै धार्मिक काममा सहभागी हुने मौका मिल्नेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। सबैसित कुराकानी गर्दा शान्त र तटस्थ रहने प्रयास गर्नसके राम्रो होला।

सिंह

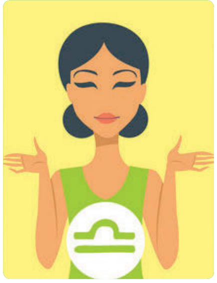


उपलब्धिमूलक महिना छ। कुनै कुराले मनमा अप्रत्यासित खुसी प्रदान गर्नेछ। मन उत्साही र प्रसन्न हुँदा तन स्वस्थ रहनेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रमा राम्रो प्रगति हुनेछ। पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफलता मिल्नेछ। रिस गर्ने व्यक्तिहरू पनि प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित साथ र समझदारी कायम रहनेछ। आफूसित असम्बन्धित कामकुरामा तर्किन सके अनावश्यक तनावबाट बच्न सकिनेछ।

कन्या

इष्टमित्रसित भेटघाट गर्ने मौका जुट्नेछ। शैक्षिक, साहित्यिक, सामाजिक, व्यावसायिक एवं प्राविधिक काममा सफलता मिल्नेछ। थोरै समयमा धेरै काम भ्याउनुपर्दा धेरै व्यस्त भइनेछ। सबै कुरामा शान्त, धैर्य र सकारात्मक रूपमा उपस्थित हुन सके आफैलाई फाइदा पुग्नेछ। कसैको भर पर्नुपरे पनि बेलाबेला सोधखोज गरिरहनुपर्ने हुन्छ। सकेसम्म र मिलेसम्म अलिअलि गर्दै आफैं काम सक्दा सजिलो होला। कुनै कुरालाई लिएर पारिवारिक छलफल हुनसक्छ।

तुला



विभिन्न कामले गर्दा व्यस्त रहनुपर्नेछ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै पक्ष सुदृढ रहनेछन्। परिवारमा कुनै कार्यक्रम वा भेला हुनसक्छ। व्यावहारिक काम गर्दा सजग रहनुपर्ने बेला छ। कसैको घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनसक्छ। शैक्षिक, साहित्यिक र सामाजिक क्षेत्रमा तपाईंको चर्चा हुनसक्छ। रक्तचापका बिरामीहरूले आफ्नो स्वास्थ्य, व्यायाम र खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। जुनै पनि काम गर्दा बेलाबेलामा तनलाई विश्राम दिनसकेमा मस्तिष्कमा भार पर्ने छैन।

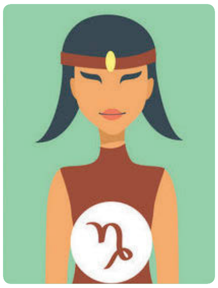
वृश्चिक

कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। प्रायः सबै कामकुरा आफ्नै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन्। समयको महत्ता बुझ्दै आफ्नो योग्यतालाई राम्ररी प्रस्तुत गर्नुपर्ने बेला छ। जता जाँदा पनि राम्रो मानसम्मान पाइनेछ। सबैले आ-आफ्नो तर्फबाट सक्दो सहयोग गर्नेछन्। कुनै भोजभतेरमा सहभागी हुने मौका मिल्नसक्छ। नयाँ एवं पुराना मित्रहरूसित भेटघाट गर्ने मौका मिल्नसक्छ। सम्भवतः यो महिनामा कसैको लगनगाँठो बाँधिनसक्छ।

धनु

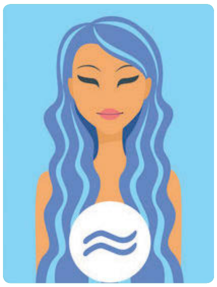
पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। आफ्नो अनुकूलता विचारी इच्छानुसारका कामका लागि पनि समय छुट्याइनेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया, साथ र समझदारी कायम रहनेछ। कतै नयाँ ठाउँमा घुमघाम गर्न जाने मौका मिल्नसक्छ। सहयोगी हातहरू पछि हट्नसक्छन्। योजना बनाएर काम गरेमा सजिलो होला। कसैको बसाइ सराइ हुनसक्छ। टाउको एवं आँखा दुख्ने योग भएकाले मसिनो काम गर्दा ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ।

मकर



वैदेशिक यात्राको योग रहेको छ। विभिन्न कामकुरामा आबद्ध हुनुपर्दा केही व्यस्त भइनेछ। कसैकसैको यो महिनामा गृहस्थ जीवनको सुरुवात हुनसक्छ। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। सन्तान लाभको योग छ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। तपाईंको भावना बुझी तदनुरूप काम गर्ने प्रयत्न हुनेछ। कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनसक्छ। ऐन मौकामा काम गर्दा कुनै सहयोगी पछि हट्नसक्छन्। कसैमाथि पूर्णतया निर्भर नभै सकेसम्म आफै काममा लागिपर्नु उचित हुनेछ।

कुम्भ



यो महिना तपाईंका लागि विशेष फलदायी रहनेछ। कुनै बहुप्रतीक्षित कार्यमा सफलता मिल्नेछ। कसैकसैको प्रेम सम्बन्धले विवाहको मूर्तरूप लिनेछ। विविध कुरामा रमाउने अवसर जुट्नेछ। सबैतिरबाट अपेक्षित सहयोग र सद्भाव पाइनेछ। व्यक्तिगत कामकुरामा समय दिन पाइनेछ। कतैबाट कुनै आकस्मिक उपहार प्राप्त होला। पारिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ। महिनाको उत्तरार्द्धको समयमा व्यावहारिक कार्य गर्दा सजग रहनुपर्नेछ।

मीन

कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ। आफ्नो कार्यक्षेत्रबाट राम्रो मान-सम्मान पाइनेछ। कुनै नयाँ कामकुराका लागि प्रस्ताव आउनसक्छ। कसैकसैको यो महिनामा विवाहको योग छ। प्रायः सबै कामकुरा आफ्नै अनुकूलतामा सम्पन्न हुनेछन्। कुनै पनि काम गर्दा सबैतिरबाट अपेक्षित साथ र सद्भाव पाइनेछ। कतै घुमघाम गर्न जाने अवसर जुट्नसक्छ। दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ। इच्छानुसारका सामग्रीको किनमेल गर्ने मौका मिल्नेछ।

रहस्यको प्रेम, स्वीकारको विवाह

धरानको ठूलो हूल, प्रहरी प्रशासन, अञ्चलाधीश, सिडिओलगायतका व्यक्तिको टोली दुलही लिन आइपुग्यो । धुनी जंगलमा यज्ञमण्डप बनाएर बन्दुक पड्काउँदै धुमधाम विवाह भयो ।

ना लक्ष्मी भण्डारी

सुनसरीको चक्रघट्टी गाउँमा १४ वर्षकी अत्यन्त राम्री एवं पुतलीजस्तै युवती छिरबिरे जामामा फुरफुर गर्दै डगरमा दौडिरहेको देख्दा उतिबेलाका वनका हाकिम नरेन्द्रबहादुर श्रेष्ठको छाती ढक्क फुल्यो । को होलिन्, किन यसरी दौडएकी भन्ने कौतूहल र उत्सुकताले उनलाई खपिनसक्नु भयो । 'उतिबेलाको निकै पपुलर हिरो देवानन्दको जोयल थिप क्याप लगाएर बार्दलीमा बसिराखेको म जुरुक्क उठें । हैन ! यो गाउँमा नयाँ मान्छे को आएछ भन्ने खुल्दुली भयो । क्षणभरमै उनी छायामा परिन्, म भने त्यही आकृति आँखामा बोकेर पुनः भेट्ने पर्खाइमा दिन कुरिरहें,' साढे पाँच दशकअघिको कथाको सुरुवात गर्दै नरेन्द्र भन्छन्, 'केही दिनपछि थाहा भयो, मेरो अफिस घरको माथिल्लो तल्लामा उनलाई महिनावारी बार्नका लागि लुकाउन ल्याइएको रहेछ । घरका पुरुषलाई पो हेर्न नहुने, पराइ पुरुषलाई हेर्दा के हुन्छ भनेर म माथिल्लो तल्ला उक्लिन खोजेको घरबेटी बा लठ्ठी बजार्दै आएपछि बार्दलीबाट फाल हालेर भागें ।'

यस्तो थियो उतिबेलाका कोशी टप्पुका डिएफओ नरेन्द्र र अहिलेकी उद्यमी महिला सभापति तथा वरिष्ठ सौन्दर्यविद् कमला श्रेष्ठको पहिलो भेट । उतिबेला धरानमा बसेर पढिरहेकी कमला गर्मी बिदा मनाउन घर आएकी थिइन् । ७ दाजुकी एक्ली बहिनी कमला लाडप्यारमा हुर्किएकी थिइन् । छुट्टीमा घरमा आएका बेला वनभोज खान जंगल जाँदा नरेन्द्र साइकल चढेर पछ्याउँदै आइपुगेछन् । 'त्यहीं भेटघाट भयो, कुराकानीको क्रम बढ्दै गयो । हामी बयलगाढाको पछाडि लुकेर घण्टौं बात मार्थ्यौं । तिमी कहिले स्कुल फर्किने ? अब कहिले भेट्न पाइन्छ ? तिमी राम्ररी पढ है ! ठूलो मान्छे बन्नुपर्छ, आदि कुरा हुन्थे,' विगत सम्झिँदै उज्यालो मुहार बनाएकी उनले थपिन्, 'बिदा सकेर धरान फर्किएँ । उतिबेला सवारी साधन थिएनन् । नरेन्द्रसँग रसियन जिप थियो । कति छिटो मेरो परिवारलाई नजिक बनाएर हरेक शुक्रबार मेरी आमाले पठाएको दाल, चामल, घिउलगायत खाद्यान्न लिएर धरान धाउन थाले । एक पटक त हात्तीमा चढेर समेत मलाई भेट्न आएका छन् । हाम्रो धरान होटलमा शुक्रबारे भेट हुन थाल्यो । त्यसपछि त हामी प्रेममा चुर्लुम्मै डुब्यौं । सिनेमा हेर्न एवं सपिङ गर्न फारबेसगञ्जसम्म पुग्न थाल्यौं ।'

एक साँझ फर्किंदै गर्दा जोगबनीको बाटोमा जिप बिग्रियो । ड्राइभरलाई जिम्मा लाएर उनीहरू गेस्ट हाउस पुगे । दिनभरिको हिँडाइले थाकेकी कमला घुरेर सुत्न थालिन् तर नरेन्द्रलाई अर्काकी छोरी यसरी लिएर हिँडेकोमा छटपटी हुन थाल्यो । उनी ननिदाइकनै सोफामै रात काटे । बिहान कमला उठ्नेबित्तिकै हतारिएर 'ल छिटो हिँडिहाल, तिमीलाई अप्ठ्यारो हुनसक्छ, म त केटा मान्छे' भनेर जब नरेन्द्रले भने तब कमलाको मनमा यो मान्छे मेरा लागि जीवनभरको साथी, सहयोगी, अभिभावक हुन

सक्छ भन्ने पर्‍यो ।

प्रेममा परेको वर्ष दिन भएको थियो । कमलाका घरकाले 'बहिनीको विवाह छ, तिमी तुरुन्तै आउनुपर्‍यो' भनेर खबर पठाए । त्यतिबेला नरेन्द्रले 'तिमीलाई विवाह गरेर पठाउने षड्यन्त्र हुन सक्छ, कसैगरी नआउनु' भन्ने चिठी पठाए । कमला भन्छिन्, 'मलाई परिवारको भन्दा उनको कुरामा बढी विश्वास लाग्यो, नजाने निधो गरें, त्यति नै बेला उनले हाम्रो विवाहको चाँजोपाँजो मिलाइसकेका रहेछन् । म भगाएर होइन गर्वका साथ मागेरै विवाह गर्छु भन्ने रहेछ तर म भट्टराई क्षेत्रीकी छोरी, काठमाडौं लंकाको नेवार केटोलाई के छोरी दिन्थे, दुवैतिरबाट स्वीकार गरेनन् ।'

नरेन्द्रको बलियो व्यवस्थापकीय क्षमता र निर्णय गर्ने शक्तिसँग कमला नतमस्तक भइन् । ९ कक्षा पढ्दै गरेकी कमलालाई आफ्नो साथी वासुदेव थापालाई लिन पठाए । कुम्लो बोकेर कमला विराटनगर पुगिन् । उनकी ठूली भाउजूले उतिबेला ठूलो सहयोग गरेको कमला बताउँछिन् । फुपूकहाँ पुगेपछि उनैले स्नो ह्वाइट क्रिम, गाजल, लाली, नरेन्द्रले दिएको १ सय ५ रुपैयाँको सारी लगाइदिएर दुलही शृंगार सिध्याइन् । धरानको ठूलो हूल, प्रहरी प्रशासन, अञ्चलाधीश, सिडिओलगायतका व्यक्तिको टोली दुलही लिन आइपुग्यो । धुनी जंगलमा यज्ञमण्डप बनाएर बन्दुक पड्काउँदै धुमधाम विवाह भयो । कन्यादान दिन कमलाका सानाबुवा-सानी आमा उपस्थित थिए । कान्छी छोरीलाई २६ असारमा कन्यादान दिएर, घरमा विद्रोह गरेर २७ गते उनकी आमा आफ्नी छोरीलाई कन्यादन दिन हाजिर भइन् । भवानी राणाका बुवा मनमोहन मिश्रले श्रीमतीलाई बुहारी भित्र्याउने व्यवस्थापनमा खटाए । नरेन्द्रले उनैका छोरा बनेर आफ्नी श्रीमतीलाई मिश्रका घरमा भित्र्याए ।

विवाहको हप्ता दिनमै नरेन्द्रले धरानमा राम्रो डेरा लिएर भान्से र कामदार खोजी कमलाको पढाइलाई निरन्तरता दिए । 'विवाहको हप्ता दिनमै सर्ट र छोटो फ्रक लाएर स्कुल गएँ । नारायणी म्यामले क्लासको अगाडि उभ्याएर सबैलाई भन्नुभयो- 'विवाहले पढाइलाई छेक्दैन' । त्यसदिनदेखि श्रीमान्प्रतिको माया र सम्मान झनै दोब्बर भएर गयो,' आफ्नो सफलताको सम्पूर्ण श्रेय श्रीमान्लाई दिँदै कमला भन्छिन्, 'एसएलसी पास गरें । श्रीमान्को सरुवा धनकुटामा भयो । मैले धनकुटा डिग्री कलेजबाट आइए र बिए पास गरें । सन् १९७७ मा संयुक्त राष्ट्रसंघले नरेन्द्रलाई थाइल्यान्ड पठायो । म पनि दुई छोरासँगै थाइल्यान्ड गएँ । त्यहाँ बिताएका करिब ५ वर्ष जीवनकै उत्कृष्ट र विशेष छन् । नाइट डिस्को, क्लब, सपिङ के के हो के के ? विशेष आनन्दको जीवनसँगै

कमलाको नजरमा नरेन्द्र

सबल पक्ष : निर्णयमा अब्बल ।

कमजोरी : रिस ।

आकर्षक पक्ष : असाध्यै सहयोगी, मेरो खुसीको स्रोत ।

सुधार्नुपर्ने : जिद्दी कम गरे राम्रो ।

मनपर्ने पुस्तक : अटोबायोग्राफी ।

अरुले थाहा नपाएको कुरा : बिस्तारै मुसुक्क हाँस्ने ।

कस्ता श्रीमान् ? : मिल्ने साथी, अभिभावक, सबै ।

अब के भएको हेर्ने रहर ? : निरोगी र प्रफुल्ल ।

नरेन्द्रको नजरमा कमला

बलियो पक्ष : कमान्डिङ नेचर, काममा दृढ ।

कमजोरी : असाध्यै कोमल ।

लत : काम ।

मनपर्ने सौन्दर्य प्रसाधन : गाजल ।

खुसी हुने कुरा : यात्रा र सपिङ ।

कस्ती श्रीमती ? : मायालु र सहयोगी ।

के भएको हेर्ने रहर छ ? : व्यवसायमा अझै अब्बल, खुसी र स्वस्थ ।

मैले त्यहाँ श्रीमान्कै सुझावमा दुई वर्ष सौन्दर्य तालिम लिएँ । अनि नेपाल फर्केर यसैमा लागें ।'

कमलाका अनुसार श्रीमान्ले आफ्ना हरेक इच्छा पूरा गरिदिएका छन् । विवाहपछि कहिलेकसो छुट्टीमा रञ्जनागल्लीको संयुक्त घरमा आउँदा पनि नरेन्द्र श्रीमतीलाई अलिकति पनि दुःख हुन्छ कि भन्ने कुरामा सदा चनाखो रहन्थे । 'अर्काकी छोरी ल्याएपछि सुख र खुसी दिनु जिम्मेवारी हुन्छ । उनले आफ्नो जीवन नै मलाई सुम्पिएपछि त्यसको संरक्षण र संवर्द्धन गर्नु मेरो कर्तव्य हो,' नरेन्द्र भन्छन्, 'नारी कोमल हुन्छन्, उनीहरूको भावनालाई बुझेर सोहीअनुसार व्यवहार गर्नु पुरुषको कर्तव्य हो ।'

हजारौंलाई सीपमूलक तालिममार्फत सक्षम बनाउँदै प्रबल जनपदद्वारा सम्मानित कमलाको जीवनमा पनि काला दिन नआएका होइनन् । रातो बंगला पढ्ने १७ वर्षीय कान्छा छोरा छुट्टीमा आएका बेला बुवाको कार्यस्थल चितवन जाने मन गरे । विसं. २०५९ को एकदिन बाउछोरा चितवनतिर लागे । बीच बाटोमा भएको दुर्घटनामा बुवाको खुट्टा भाँचियो भने छोराको स्थलगत मृत्यु । त्यसपछि कमला विक्षिप्त हुन पुगिन् । त्यतिबेला उनकी आमाले भनिन्, 'मैले ३ महिनामा ५ वटा छोरा गुमाएँ र पनि तिमीहरू बाँचेकाहरूका लागि बाँचिरहेकी छु ।' आमाको यो मर्मस्पर्शी बचन र श्रीमान्को साथले कमलामा पुनः बाँच्ने आँट भरिएर आयो । त्यसपछि उनले आफूलाई थप व्यस्त राख्न सौन्दर्य तालिम इन्स्टिच्युट स्थापना गरेर एकोहोरो काममा लागिरहिन् ।

लाखौंलाई सेवा दिइसकेकी कमला दाम्पत्यलाई बलियो बनाउन प्रेम, विश्वास, आपसी समझदारी, संयम र इगोरहित हुनुपर्ने सुझाउँछिन् । ५३ वर्षअघि सानी केटी विवाह गरेका नरेन्द्र भन्छन्, 'सानी मान्छे विवाह गरेको राम्रो जामा र फ्रक लाएर फुरफुर दौडिने, म त पछिपछि लाग्नुपर्ने । म उमेरले १० वर्ष जेठो भएकाले उनलाई अभिभावकको जस्तो माया र केयर गर्थें । सुरक्षा दिनुपर्ने पनि दायित्व थियो । मैले उनका रहर पूरा गर्न कुनै सम्झौता गरिनँ । केही कुराको कमी हुन नदिनु पति धर्म ठानें । भेटेको दिनदेखि आजसम्म हामी सदाबहार खुसी छौं । अहिले सोच्दा जीवनमा सही निर्णय गरेजस्तो लाग्छ । आजकल काम कम गर, शरीरलाई आराम देऊ भन्छु तर मान्दिनन् ।'

कमलालाई लाग्छ, आफ्नो बेस्ट फ्रेन्ड, आमा बुवा, खुसी हुने र रिसाउने नजिकको मान्छे भनेकै आफ्नो जीवनमा नरेन्द्र मात्रै हुन् । आजकल घरको व्यवस्थापन गर्नेदेखि हरेक आर्थिक एवं सामाजिक व्यवहार नरेन्द्रले नै गर्छन् । श्रीमतीलाई मीठो लाग्ने खाना पकाएर खुवाउँछन् । रिफ्रेसमेन्टका लागि यिनीहरू समय-समयमा विदेश होलिडे जाने गरेका छन् । एक छोरा, बुहारी, नातिनातिना अमेरिकामा बस्छन् । कहिलेकाहीं ठाकठुक परिहाले पनि धेरैबेर टिक्दैन । जीवनसाथीलाई जीवन ठान्ने नरेन्द्र कमलातिर तिखो नजरले हेर्दै भन्छन्, 'तिमी आफ्नो काम सुविस्ताले गर, आफ्नो शरीरको ख्याल राख, अरु सबै कुरा म गरिहाल्छु । प्रफुल्ल बस, यति भए म खुसी हुन्छु ।' कमलाले पनि प्रेमपूर्वक श्रीमान्को हात समात्दै भनिन्, 'जीवनका हरेक क्षण मलाई महारानी अनुभूत गराएकोमा धन्यवाद ।'

आधुनिक प्यारेन्टिङका चुनौती

सामाजिक सञ्जालमा दैनिक ३ घण्टाभन्दा बढी समय बिताउने बालबालिका र किशोरकिशोरीमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या बढ्ने अध्ययनले देखाएका छन् ।

संसार थप आधुनिकीकरण हुँदै जाँदा दैनिक चर्याका कतिपय पाटा सहज बन्दै गएका छन् । समय व्यवस्थापनमा सहज भएको छ । यद्यपि, प्यारेन्टिङका सवालमा अभिभावकलाई केही जटिलता पनि थपिएका छन् । हिजोआजका अभिभावक अहिलेको जस्तो प्रविधिमा हुर्किएका थिएनन् । धेरै आमाबाबुले विश्वव्यापी महामारी भोगे । आर्थिक मन्दी, राजनीतिक-आर्थिक द्वन्द्वको प्रभाव झेले । कतिपय पुराना तरिका, पूर्वप्रशिक्षित ज्ञानलाई ध्यानमा राख्दै अबका आमाबाबुले नयाँ तरिकाले सोच्नुपर्ने अवस्था आएको छ । मनोविद् विपिन थापाले केही आधुनिक चुनौतीबारे व्याख्या गरेका छन्, जुन आजका आधुनिक आमाबाबुले दैनिक सामना गर्न परिरहेको छ ।

प्रविधिको तीव्र विकास

हामीसँग अहिले 'प्रविधि' छ । यद्यपि पछिल्लो दशकका दृश्यसँग यसको मापन गर्न मिल्दैन । प्रविधिको यो विस्तारसँगै मानिस अधिक डिजिटल जीवनशैलीतिर लागेका छन् । यो वृद्धिले अविश्वसनीय लाभ त पाइएला, सँगसँगै विशाल चुनौतीसमेत थपेको छ, जब यो बाल विकासको विषयसँग जोडिएर आउँछ ।

विपिन थापा

मनोविद्

एक अध्ययनअनुसार प्रारम्भिक बाल्यकालमा अत्यधिक प्रविधि प्रयोगले सामाजिक र संज्ञानात्मक क्षेत्रमा समेत प्रभाव र असर पार्ने गर्छ । अहिलेको हाम्रो जीवनशैली अधिक डिजिटल डोमेनमा सरेको छ, यसले पारिवारिक गतिशीलतामा प्रत्यक्ष प्रभाव सिर्जना गरेको छ । आमने-सामने बसेर गरिने अन्तर्क्रिया परिवर्तन भएका छन् । किनकि आजका युवा प्रविधिमा बढी निर्भर छन् । बालबालिका र किशोरकिशोरीलाई सम्भावित रूपमा उत्तेजित र विचलित पार्ने सामग्री प्रविधिमार्फत नै पर्दाफास भइरहेका छन् । समग्रमा, अभिभावकले प्रविधिको वृद्धिसँगै पारिवारिक प्रणालीमा सम्भावित विच्छेदको बढ्दो समस्याको सामना गर्न परिरहेको छ । स-साना दुधे नानी पनि मोबाइलमा भिडियो कार्टुन नहेरी खाना नखाने, उमेर बढ्दै गएपछि अनलाइन गेममै झुन्डिइराख्ने, युवावस्थामा प्रवेशपछि प्रविधिबाटै ग्याम्बलिङ गर्ने समस्या व्याप्त हुँदै गएका छन् । यसको समाधानका

लागि बाल्यावस्थादेखि नै बालबालिकालाई खेल्ने, अभिभावकसँग अन्तर्क्रियामा सहभागी गराउने, घरायसी वा गार्डेनको काम सिकाउने कुरामा सहभागी हुने बानी बसाल्नुपर्छ।

परिवर्तित संस्कृति र जीवनशैली

फरक सामाजिक कारकले आमाबाबुका लागि दबाब बढेको छ। परिवर्तनशील आर्थिक अवस्थाका कारण धेरैका लागि अभिभावकको भूमिका र अपेक्षा परिवर्तन भएका छन्। एउटा होइन धेरै काम एकसाथ पूरा गर्नुपर्ने चुनौती अहिलेका प्रायः आमाबाबुले अनुभूति गरिरहेका छन्। अभिभावकत्वसँग जोडिएका विषय नै समग्र रूपमा परिवर्तन भएका छन्। पहिलेको समय आफ्नो संस्कार, संस्कृति, रहनसहन, रीतिरिवाजको ठूलो सम्मान हुन्थ्यो। यसको पालनालाई जोड दिइन्थ्यो। आज, सामाजिक मूल्य बदलिएका छन्, व्यक्तिवाद र व्यक्तिगत अभिव्यक्तिमा बढी जोड दिइराखिएको छ। यो परिवर्तनले बालबालिकालाई स्वतन्त्र पुस्ताका रूपमा अघि बढाइरहेको छ। जसले हाम्रा चलन-प्रचलन, संस्कार-संस्कृति र मान्यतालाई अझ सजिलैसँग प्रश्न गर्न वा चुनौती दिन सक्छ। यो विषयले आमाबाबुलाई बच्चा हुर्काउनमा चुनौतीहरू थप्न सक्छ।

सामाजिक सञ्जाल

अहिलेको युगमा सामाजिक सञ्जाल अद्भुत र विशाल विषय बनेको छ। यो संसारमा प्रायः सबै कुराको उज्यालो र अँध्यारो पक्ष छ। तर हाम्रो जीवनमा खेल्ने भूमिकाका साथै पारिवारिक एकाइमा सामाजिक सञ्जालको हानिकारक प्रभाव बढी महसुस गर्न थालेका छौं। सामाजिक सञ्जालले बालबालिकाको विकासमा धेरै जोखिम निम्त्याइरहेको छ। सामाजिक सञ्जालमा दैनिक ३ घण्टाभन्दा बढी समय बिताउने बालबालिका र किशोरकिशोरीमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या वृद्धि भएको केही अध्ययनले देखाएका छन्। सामाजिक सञ्जाल प्रयोगमा 'लत' पनि सँगै जोडिएर आउँछ। यसले अभिभावकलाई आफ्नो बच्चाको जीवनमा सामाजिक सञ्जालको बढ्दो उपस्थितिलाई कसरी कम गर्ने भन्ने महत्वपूर्ण चुनौतीहरू खडा गरेको छ।

कसरी गर्ने समाधान ?

१) आफ्नो परिवारका लागि दैनिक तालिका बनाउनुहोस्, जसमा खाना, गृहकार्य, खेल्ने र सुत्ने समय समावेश होस्।
२) तपाईंको बच्चालाई दैनिक गतिविधि वा कार्यका लागि दुई वा तीन विकल्प प्रस्ताव गर्नुहोस् र तिनीहरूलाई छनोट गर्न दिनुहोस्।
३) तपाईंका बच्चाले चुनौती सामना गर्दा उसको प्रयास र लगनशीलताको प्रशंसा गर्नुहोस्।
४) कुनै पनि अवरोधबिना आफ्नो बच्चासँग कुरा गर्न प्रत्येक दिन समय छुट्याउनुहोस्।
५) आफ्नो बच्चासँग शान्त र स्थिर राख्न सहयोगी प्रविधिहरूको अभ्यास गर्नुहोस्।
६) तपाईंको आफ्नै व्यवहार तथा तनाव वा द्वन्द्व कसरी ह्यान्डल गर्नुहुन्छ भन्नेबारे ध्यान दिनुहोस्।
७) सुनिश्चित गर्नुहोस् कि तपाईंको घर एक सुरक्षित ठाउँ हो, जहाँ तपाईंको बच्चाले आफूलाई व्यक्त गर्न सहज मान्छ।
८) तपाईंको बच्चालाई विभिन्न गतिविधि र अनुभवबारे परिचित गराउनुहोस्।
९) सक्रिय भएर बच्चालाई सुन्ने अभ्यास गर्नुहोस्। आफ्नो बच्चालाई उसको विचार र भावना व्यक्त गर्न प्रोत्साहन गर्नुहोस्।
१०) जतिसुकै सानो भए पनि आफ्नो बच्चाको उपलब्धि स्वीकार गर्नुहोस् र उसलाई बधाई, शुभकामना भनेर कृतज्ञता प्रकट गर्नुहोस्।

सूचनाको ओभरलोड

ज्ञान शक्ति हो, तर अति विचार, आवश्यकताभन्दा बढी दृष्टिकोण तथा उपाख्यानले विश्लेषण पक्षाघात निम्त्याउन सक्छ। अत्यधिक सूचनाले मस्तिष्कलाई अनावश्यक बोझ र तनावग्रस्त बनाउँछ। यो कुनै पनि अभिभावकले रोक्न नसक्ने बाढी बनेर आएको छ।

सन् २०२३ मा प्रकाशित एक अध्ययनले आमाबाबुमा जानकारी ओभरलोडको प्रभावलाई विश्लेषण गरेको थियो। जसले अभिभावकत्व आत्म-प्रभावकारिताको कमी भएका आमाबाबुले कसरी प्रभावकारी पेरेन्टिङ गर्ने भन्नेबारे अनलाइन जानकारी खोज्ने दर बढेको देखाएको छ। तसर्थ, कहिलेकाहीं जानकारीको ओभरलोडले आमाबाबुको आत्मविश्वास र समग्र स्वास्थ्यमा हानिकारक प्रभाव पार्न सक्छ तर यो दर कहिले कम त कहिले धेरै पनि हुनसक्छ। संसारमै आमाबाबुको भूमिका चुनौतीपूर्ण र जटिल छ भन्ने कुरामा कुनै शंका छैन। आधुनिक संसारमा अभिभावकका रूपमा अझै कठिन चुनौती छन्। त्यस्ता चुनौती सम्बोधन गर्न वा घटाउन सकिन्छ। तर अभिभावकका रूपमा तपाईंको तर्फबाट परीक्षण र त्रुटि दुवै समावेश हुनुपर्छ। त्रुटिलाई सच्याएका उदाहरण पनि बालबालिकालाई देखाउनुपर्छ। आधुनिक संसारमा एउटा बच्चालाई राम्रो र पर्याप्त अभिभावक चाहिन्छ।

श्रीपञ्चमी : उत्तम साइत

विद्याहीन व्यक्ति भाग्यबाट पनि टाढा रहन्छ । नैतिकता, लज्जा, त्याग, सेवा र समर्पण भाव नै विद्याका गहनाहुन् ।

सरस्वती ढुंगाना

वसन्त पञ्चमी हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको महत्वपूर्ण पर्व हो । पञ्चमीका दिन विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा-आराधना गरिन्छ । यो पावन दिनमा कुनै पनि नयाँ काम गर्न साइत जुराउन नपर्ने मान्यता छ । यो पावन दिनमा विद्याकी देवी सरस्वतीको विशेष पूजा गरिन्छ । श्रीपञ्चमी वसन्त पञ्चमीका रूपमा पनि प्रसिद्ध छ । अन्य ऋतुको तुलनामा वसन्त सर्वप्रिय ऋतु हो । यतिबेला रुखमा नयाँ पालुवा पलाउँछन् अनि फूलबाट सुगन्ध फैलिन्छ र चारैतिर रंगी-बिरंगी पुतली उड्न थाल्छन् । कोकिल कुँहुँकुँहुँ गर्दै रमाउँछन् भने धरतीमा चारैतिर नयाँपन देखिन्छ ।

यस समयमा पूजा गरिने देवी सरस्वती हुन् । देवीको उत्पत्तिका सम्बन्धमा पनि विविधता पाइन्छ । हिन्दूधर्मानुसार सृष्टिको प्रारम्भिक कालमा भगवान् विष्णुको आज्ञानुसार ब्रह्माले जीवहरूको, विशेषगरी मनुष्य योनिको रचना गरेपछि पनि उनलाई शान्ति भएन र आफ्नो सृष्टिसँग केही कमी भएको भान भयो । जसका कारण चारैतिर मौनता छायो र विष्णुसँग अनुमति लिएर ब्रह्माले आफ्नो कमण्डलुबाट जल छरे । पृथ्वीमा जल छर्नेबित्तिकै कम्पन हुन थाल्यो । यसपछि रुखहरूका बीचबाट एक विशेष शक्तिको उत्पत्ति भयो । यो शक्ति नै चतुर्भुजी सुन्दर स्त्रीको थियो जसको एक हातमा वीणा तथा अर्को हातमा वर मुद्रा थियो । अरु दुई हातमा पुस्तक र माला थिए । ब्रह्माले देवीसँग वीणा बजाउन अनुरोध गरे । जब देवीले वीणाको मधुर नाद गरिन्, संसारका समस्त जीवजन्तुलाई वाणी प्राप्त भयो । जलधारामा कोलाहल व्याप्त भयो । हावा चल्दा सरसर आवाज आउन थाल्यो अथवा शब्दको प्रादुर्भाव भयो । तब ब्रह्माले ती देवीलाई वाणीकी देवी सरस्वती भनेर सम्बोधन गरे । संगीतको उत्पत्ति गरेका कारण यिनी संगीतकी देवी पनि हुन पुगिन् । उक्त पावन दिनलाई वसन्तपञ्चमी र यिनको जन्मोत्सवका रूपमा मनाउन थालियो ।

पुराणमा वर्णन भएअनुसार श्रीकृष्णले सरस्वतीसँग खुसी भएर उनलाई वरदान दिएका थिए-वसन्तपञ्चमीका दिन तिम्रो पनि आराधना गरिनेछ । कालान्तरमा भारत र नेपालका धेरै भागमा वसन्तपञ्चमीका दिन विद्याकी देवी सरस्वतीको पूजा हुनथाल्यो, जुन चलन आजसम्म पनि चलिरहेको छ । शास्त्रमा उल्लेख भएअनुसार यो बेलामा राज्यमा वसन्त ऋतुको स्वागत गर्न वसन्तोत्सव पर्वसमेत मनाइने गरिन्थ्यो । शुक्ल यजुर्वेद शतपथमा वसन्तयाममा बह्मवेत्ता ऋषिहरूले अग्निध्यान गरे भन्ने कुरा यसरी उल्लेख गरिएको छ : 'ब्राह्मणो वसन्ते अग्निआदधीत ।'

बौद्धधर्मीले उनैलाई मञ्जुश्रीकानामले चिन्छन् । संस्कार, सभ्यता र संस्कृतिकी स्रोत महादेवी सरस्वती जयन्तीका दिन नाक, कान, छेड्नेदेखि अन्य काम आरम्भ गर्दा कुनै साइत जुराउनु पर्दैन । विद्यार्थीहरू घरमै बसेर पनि सरस्वतीको साधना गर्छन् भने विद्यालय, महाविद्यालय, मन्दिर र आफ्नो कर्मथलोमा उपस्थित भएर पनि उनको उपासना गर्छन् । उत्साह, लगनशीलता र अथक प्रयासलाई नै सफलताको प्रेरक मान्ने देवी विद्याकी खानी नै हुन् । विद्या प्रकाश हो, अविद्या अँध्यारो । अज्ञानताको पर्दा नउघारी भक्तिको उदय सम्भव हुन्न, भक्तिमा ज्ञान र वैराग्यको क्षमता हुन्छ । भक्ति र शक्तिको सङ्गम भए विद्या विज्ञान बन्न पुग्छ र यसको सदुपयोग हुन्छ । विद्याहीन व्यक्ति भाग्यबाट पनि टाढा रहन्छ । नैतिकता, लज्जा, त्याग, सेवा र समर्पण भाव नै विद्याका गहनाहरू हुन् । त्यसैले सबैले यस दिन सरस्वतीको पूजा-अर्चना गरी विद्यारूपी गहना प्राप्त गर्न लालायित देखिन्छन् ।

राज्यका विभिन्न स्थानमा विद्याकी देवी सरस्वतीका पीठहरू रहेका छन् । जहाँ यस दिन श्रद्धालु भक्तजनको भीड पनि लाग्छ । काठमाडौं उपत्यकाका जयवागेश्वरी, स्वयम्भु, मञ्जुश्री, हाँडीगाउँ, बल्खु, गैह्रीधारा, क्षेत्रपाटी, भक्तपुरको थाकलमठ सरस्वतीमन्दिर र हनुमानघाटको नीलसरस्वती, ललितपुरको लेले सरस्वती, जितपुरफेदी, धर्मस्थली, फुटुङमा रहेका सरस्वती मन्दिर र मूर्तिमा पूजा गर्न विशेष भीड लाग्छ । यस दिन तराई क्षेत्रमा माटाका सरस्वतीका मूर्ति बनाई पूजा गर्ने चलन छ । मूर्तिमा प्राण प्रतिष्ठा गरी धुमधामसँग पूजा गरिन्छ र पूजाआजापछि नाचगान गर्दै बाजागाजासहित जलाशयमा लगेर विसर्जन गर्ने चलन छ । धार्मिक कथनानुसार यसै दिन कामदेव र रतीको पनि पूजा गरिन्छ । वसन्तका प्रतीक कामदेव र उनकी स्त्री रतीको विशेष स्मरण गरेर यस दिन वसन्त आगमनको उत्सवमा रम्दै वसन्त राग पनि गाउने चलन रहेको छ ।

यसै दिन राष्ट्रप्रमुख पनि वसन्त श्रवण गर्न हनुमानढोका सवारी हुने प्राचीन परम्परा अझै छ । विद्याकी देवीको आराधना एवं पूजापाठ गर्न मानिस टाढाटाढाका सरस्वती मन्दिरमा पुग्छन् । चीनमामनाइने वसन्तपञ्चमीलाई छुञ्चे भनिन्छ । यो पर्व विशेष हर्षोल्लासका साथ चीन, म्यान्मा, मोरिसस, बंगलादेश, भारतलगायत थुप्रै देशमा मनाइन्छ ।

साँखुको ऐतिहासिकता

साँखु नगरको पूर्वमा शालीनदी बग्छिन् । त्यहाँ बर्सेनि एक महिनासम्म लाग्ने स्वस्थानी मेला भर्न, स्नान एवं पूजापाठ गर्न टाढाटाढाबाट भक्तजन आउँछन् ।

देवेन्द्र अर्याल 'आँसु'

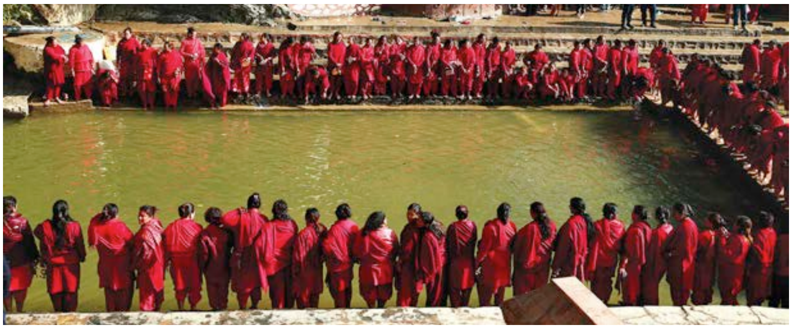
साँखु नगरमा प्रत्येक वर्ष एक महिनासम्म स्वस्थानी मेला लाग्छ । मेला भर्न विभिन्न ठाउँबाट श्रद्धालु भक्तजनउपस्थित हुन्छन् । साँखु ऐतिहासक, सांस्कृतिक, पर्यटकीय एवं धार्मिक दृष्टिले महत्वपूर्ण नगर हो । यहाँ पौष शुक्ल पूर्णिमादेखि माघ शुक्ल पूर्णिमासम्म एक महिना लाग्ने मेलालाई श्रीमाधवनारायण-श्रीस्वस्थानीको मेला पनि भनिन्छ ।

साँखु नगरको नामकरणबारे विभिन्न कथन पाइन्छन् । शंखको जस्तो भएका कारण नै यसलाई साकेतु भनिएको हो । प्रारम्भमा शंखदेव भन्ने राजाको राजधानी भएका कारण पनि यो ठाउँलाई साँखु भनिएको हो । देवमाला वंशावलीमा उल्लेख भएअनुसार शंखदेव वा शंकरदेव राजाले दाहिने शंखको आकारमा यस सहरको निर्माण गरी बज्रयोगिनी माईलाई चढाएको प्रमाण इतिहासमा उल्लेख छ ।

यसैगरी, मणिशैल महावदान ग्रन्थमा उल्लेख भएअनुसार कलिगत सम्वत् १८०१ मा बज्रयोगिनी देवीको जात्रा गर्न आठ दिन साँखुमा विराजमान हुने भविष्यवाणी भएकाले देवीकै आज्ञाबमोजिम जोगदेव वज्राचार्यले शंखरापुर निर्माण गरी उक्त समयमा नै महानगरका रूपमा स्थापना गरेका कारण यसलाई शंखरापुर भनिएको र कालान्तरमा साँखु भनिएको हुनसक्छ । शंखका रूपमा भएकाले नै यसलाई साकेतु भनिएको हुनसक्छ ।

साँखुमा पाइने सबैभन्दा पुरानो शिलालेख विक्रम सम्वत् ५९४ को हो । शिलालेख राजा वामनदेवले लेखेका हुन् । यो सहर काठमाडौंदेखि तिब्बतसम्मको व्यापारिक मार्गमा बनेको थियो । नेपालमा मल्ल वंशअघि साँखु छुट्टै राज्य मानिन्छ, तर यो अझै पनि बहसको विषय बनेको छ । मध्यकालमा भक्तपुरमा साँखुको शासन थियो । विक्रम सम्वत् १२९८ मा युद्ध भएको र इचिमिस पराजित भएको ठाउँका रूपमा गोपालराज वंशावलीमा साँखुलाई उल्लेख गरिएको छ । सन् १३३४ मा साँखु मुल्मी नामक व्यक्तिले ब्राह्मणका गहना चोरेको ठाउँका रूपमा साँखुका बारेमा उल्लेख छ । यस अवधिमा साँखु नेपालको एउटा बलियो किल्ला थियो भन्ने विश्वास गरिन्छ ।

राजा स्वर्ण मल्ल (१५६०-७५) ले साँखुलाई दुई भागमा बाँडेर आधा आफ्नै भाइलाई दिए । विक्रम सम्वत् १५७६-८६ मा राजा सूर्य मल्लले साँखुलाई कब्जा गरेर त्यहाँ केही वर्ष शासकका रूपमा बसेका थिए । राजा जयप्रकाश मल्लले विक्रम सम्वत् १७९२ देखि १८२४ सम्म साँखु शासन गरेका थिए । उनको शासनको अन्त्यमा, मल्लहरूलाई काठमाडौंबाट गोरखा राज्यद्वारा पृथ्वीनारायण शाहले पराजित गरे । पृथ्वीनारायण शाहको प्रारम्भिक योजना काठमाडौंमा आक्रमण गर्नुअघि साँखुलाई कब्जा गर्ने थियो किनभने यो तिब्बतको व्यापार मार्ग थियो ।



शंखरापुर, साँखु, शंकरापुर जे नामले चिनिए पनि श्रीस्वस्थानी माहात्म्यमा भने यसलाई लावण्य देशका रूपमा उल्लेख गरिएको छ । यही लावण्य देशमा अर्थात् साँखु नगरको पूर्वमा शालीनदी बग्छिन् । जुन मेला भर्न, स्नान एवं पूजापाठ गर्न टाढाटाढाबाट भक्तजनहरू आउँछन् । साँखु नगरको स्वस्थानी मेलाले धार्मिक पर्यटन वृद्धि गर्न ठूलो टेवा पुऱ्याएको पाइन्छ । साँखु नगरको शालीनदीको पावन भूमिमा नर्वदेश्वर महादेव, गणेश, हनुमान, विष्णु, भैरव, नवराज, चन्द्रावती, डोलेहरूका मन्दिर तथा स-साना मूर्तिहरू पनि रहेका छन् । शालीनदीको किनारामा रहेको साँखु नगरको उत्तरमा बज्रयोगिनीको मन्दिर छ । यस वरपरको जंगललाई गुमविहार भनिन्छ । जसको निर्माण सत्रौं शताब्दीमा भएको पाइन्छ । यो मन्दिरलाई हिन्दू र बौद्ध दुवैको साझा तीर्थका रूपमा लिइन्छ ।

यहाँ लाग्ने एकमहिने मेलाको पहिलो दिन वा पौष शुक्लपूर्णिमाको अघिल्लो दिन विश्वम्भर माधवनारायणको वैदिक तवरले पूजा र हवन गरेपछि त्यसको भोलिपल्ट शालीनदीमा श्रीस्वस्थानीको मेला सुरु हुन्छ । जुन पौराणिक विषयलाई स्कन्द पुराणको केदारखण्डको माघ माहात्म्यका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । यस व्रतको व्रतविधि अन्य व्रतको भन्दा पृथक् छ । पौषशुक्ल पूर्णिमाको दिनदेखि हातगोडाका नङ काटी, शुद्ध भई एकचित्त भई मध्यान्न कालमा स्वस्थानी देवी र महादेवको पूजा गरी साँझपख स्वस्थानीको महिमा सुन्ने र सुनाउने चलन छ । यो क्रम माघ शुक्लपूर्णिमासम्म चल्छ । यस व्रतका प्रभावले हिमालय पर्वतकी पुत्रीले महादेवलाई पतिका रूपमा प्राप्त गरेकी थिइन् भने गोमा ब्राह्मणीले यस व्रतका प्रभावले छोरा नवराज लावण्य देशका राजा भएका थिए ।

स्वस्थानी माहात्म्यलाई हिन्दूहरू महत्वपूर्ण धार्मिक ग्रन्थका रूपमा लिन्छन् । त्यसमा विभिन्न कथा-उपकथाहरू रहेका छन् । यो व्रतका प्रभावले आरोग्य, सुस्वास्थ्य, उन्नति, सफलता मिल्ने विश्वास हिन्दू समाजमा अझै पनि चलिआएको पाइन्छ । स्वस्थानी साक्षात् देवीको स्वरूप भएकाले जसको पूजा-आराधना गर्नु देवीशक्ति, नारीशक्ति, मातृशक्तिको सम्मान गर्नु हो ।

खासगरी स्वस्थानी व्रतलाई देवीशक्तिको उपासना गरी मनाइने व्रतका रूपमा मनाइन्छ । मातृशक्तिको महत्वपूर्ण उत्सव, पर्व, व्रत आदि मनाइने हाम्रो देशका स्वस्थानी देवीको उपासना वा पूजा गरिनुले परापूर्वकालदेखि नै यसको महत्व रहेको प्रस्ट हुन्छ । देशका विभिन्न ठाउँमा लाग्ने मेला तथा पर्वले पक्कै पनि आन्तरिक पर्यटनमा थप टेवा पुऱ्याएको पाइन्छ । त्यसैले सरकारले नै सम्बन्धित क्षेत्रको धार्मिक, सांस्कृतिक तथा पर्यटकीय विस्तार गर्नका लागि विशेष पहल गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

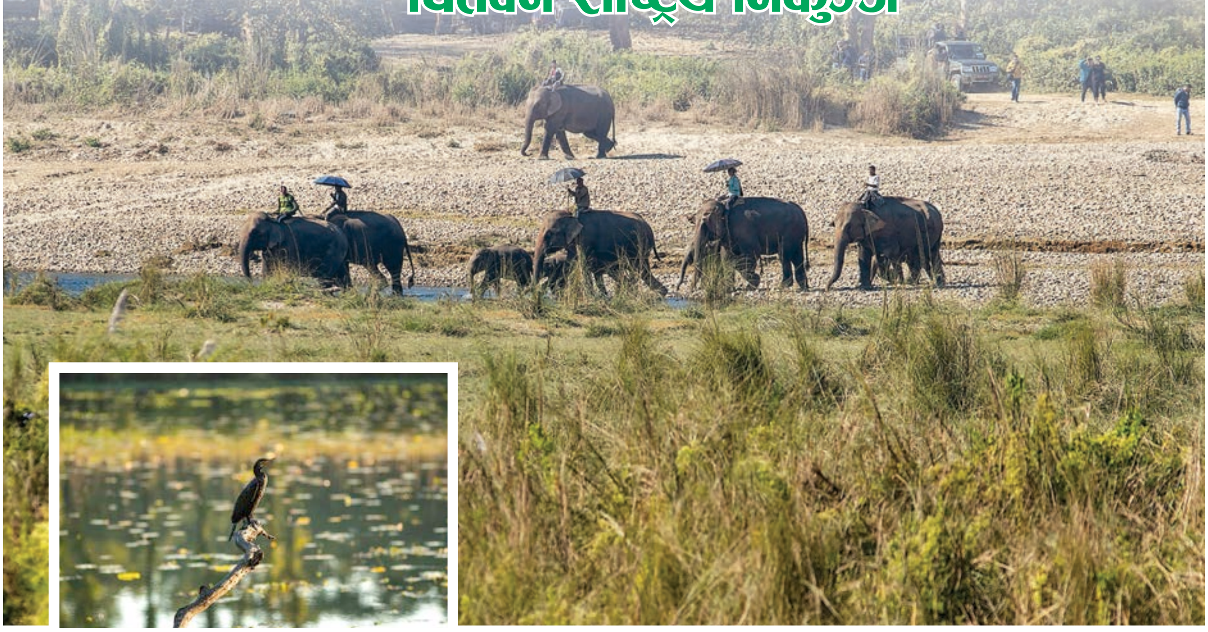
घुमौं तराई

ना सुजाता मुखिया

हिमालको मनोरम दृश्य, न्यानो उपत्यकाका सांस्कृतिक स्थल र झरनाले भरिएका क्षेत्रले जाडोमा विशेष आकर्षण प्रदान गर्छन् । जाडो महिनामा नेपालका हिमाली, पहाडी र तराई क्षेत्रका विविध गन्तव्यले अद्वितीय अनुभव दिन्छन् । हिमालको सौन्दर्य, सांस्कृतिक सम्पदा र प्राकृतिक दृश्यको आनन्द लिन यी ठाउँ उत्कृष्ट विकल्प हुन सक्छन् । जाडोमा तराईका न्याना ठाउँ घुम्न विशेष उपयुक्त मानिन्छन् । यी ठाउँमा मध्यम चिसो तापक्रमले यात्रालाई सहज बनाउन सकिन्छ । यहाँ नेपालका जाडो महिनामा घुम्न योग्य प्रमुख ठाउँहरूको सूची प्रस्तुत गरिएको छ ।

प्रकृति-पर्यावरण बुझ्न

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज



चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज नेपालको पहिलो राष्ट्रिय निकुञ्ज हो । युनेस्कोको विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत यो निकुञ्ज नेपालको मध्यतराई क्षेत्रमा चितवन र केही भाग नवलपुर तथा मकवानपुर जिल्लामा फैलिएको छ । यसका चारैतिर बफर जोन क्षेत्र समेत जोडिएको छ । जसकारण त्यहाँका स्थानीयको जीवन र जैविक विविधताबीच सन्तुलन देखिन्छ ।

यो निकुञ्ज एकसिंगे गैंडा (ग्रेटर वन-हर्न्ड राइनो) को प्रमुख वासस्थानका रूपमा चिनिन्छ । त्यसैगरी चितवन निकुञ्ज बाघका लागि पनि प्रसिद्ध छ । यहाँको घना जंगल र विविध पर्यावरणले बाघलाई अनुकूल वासस्थान बनाएका छन् । निकुञ्जको नदी किनारामा गढियाल गोही र मगर गोही पाइन्छन् । चितवन थारू समुदायको संस्कृति र जीवनशैलीका लागि प्रसिद्ध छ । थारू समुदायका नाचगान, परम्परागत घर र खानपानले पर्यटकलाई सांस्कृतिक अनुभव प्रदान गर्छन् ।

आकर्षण

घना जंगलमा हात्ती चढेर जनावर हेरी सफारीको नयाँ अनुभव लिन सकिन्छ । त्यसैगरी जिप सफारीमा यात्रा गर्दै विभिन्न जनावर र वनस्पति नजिकबाट अवलोकन गर्न सकिन्छ । राप्ती नदीमा डुँगा चढेर गोही र पक्षी अवलोकन गर्न सकिन्छ । जाडोमा हल्का न्यानो मौसमले जंगल सफारीलाई रमाइलो बनाउँछ ।

कसरी पुग्ने ?

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्ज काठमाडौंदेखि लगभग १६० किमि टाढा छ । यो ठाउँमा सहजै पुग्न सडक मार्ग र हवाई मार्ग उपलब्ध छ ।

शान्तिको प्रतीक लुम्बिनी

लुम्बिनी नेपाल मात्र नभई विश्वभरका मानिसका लागि शान्ति, धर्म र संस्कृतिको प्रतीक हो । गौतम बुद्धको जन्मस्थलका रूपमा प्रसिद्ध यो स्थानले ऐतिहासिक, धार्मिक र सांस्कृतिक महत्व बोकेको छ । मायादेवी मन्दिर लुम्बिनीको मुख्य आकर्षण हो । यहाँ गौतम बुद्धको जन्म भएको मानिन्छ । सम्राट अशोकले लुम्बिनी भ्रमण गरी यहाँ स्तम्भ निर्माण गराएका थिए । लुम्बिनी क्षेत्रभित्र विभिन्न देशले निर्माण गरेका गुम्बाहरूले धार्मिक सहिष्णुता र विविधता देखाउँछन् । यहाँ कोरियन, थाई, बर्मेली, जर्मन, चिनियाँ र भियतनामी शैलीका गुम्बा हेर्न सकिन्छ । शान्त र हरियालीले भरिएको लुम्बिनी ध्यान र योगका लागि उत्कृष्ट गन्तव्य बन्न सक्छ । यो ठाउँ शान्ति र अध्यात्मका खोजीमा रहेकाहरूका लागि अनिवार्य गन्तव्य हो । यहाँको सौन्दर्यले शान्तिको अनुभव गर्न सकिन्छ । लुम्बिनी घुम्नका लागि सबैभन्दा राम्रो समय अक्टोबरदेखि मार्चसम्म हो । यस समयमा मौसम न्यायो हुन्छ ।

आकर्षण

गौतम बुद्धको जन्मस्थलका रूपमा लुम्बिनीको महत्व बौद्ध धर्मावलम्बीका लागि अद्वितीय छ । सांस्कृतिक विविधता भएको लुम्बिनीमा विभिन्न देशका गुम्बा हेर्दै सांस्कृतिक अध्ययन गर्न सकिन्छ । ऐतिहासिक महत्व बोकेको लुम्बिनीमा पुरातात्विक स्थलहरूले इतिहास र सभ्यताबारे जानकारी लिन सकिन्छ । ध्यान, योग र आन्तरिक शान्ति अनुभव गर्न यो उपयुक्त ठाउँ हुनसक्छ ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौंबाट लुम्बिनी पुग्नका लागि विभिन्न यातायातका साधन उपलब्ध छन् । सडक मार्गबाट लगभग ८-१० घण्टाको दूरी पार गरेपछि लुम्बिनी पुग्न सकिन्छ । त्यसैगरी हवाई मार्गबाट ३५ मिनेटको उडानमा भैरहवाको गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलसम्म पुग्न सकिन्छ । त्यहाँबाट लुम्बिनी पुग्न ३० मिनेट समय लाग्छ ।

जाडोमा तराईका न्याना ठाउँ घुम्न विशेष उपयुक्त मानिन्छन् । यी ठाउँमा मध्यम चिसो तापक्रमले यात्रालाई सहज बनाउन सकिन्छ । यहाँ नेपालका जाडो महिनामा घुम्न योग्य प्रमुख ठाउँहरूको सूची प्रस्तुत गरिएको छ ।

धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक जनकपुरधाम

जनकपुरधाम नेपालको एक महत्वपूर्ण धार्मिक, ऐतिहासिक र सांस्कृतिक स्थल हो । यो ठाउँ विशेषत: हिन्दू धर्मावलम्बीका लागि पवित्र मानिन्छ । प्राचीन मिथिलाको राजधानी मानिने यही ठाउँमा सीताजीको जन्म भएको हो । दक्षिण एसियाका सबैभन्दा ठूला मन्दिरमध्ये जनकपुरधाम पनि एक हो । यो मन्दिरको वास्तुकला अद्वितीय छ । मिथिलाको नाचगान, परम्परागत खाना र चाडपर्व यहाँको अर्को विशेषता हो । राम र सीताको विवाहको सम्झनामा जनकपुरधाममा हरेक वर्ष लाखौं श्रद्धालु भेला हुन्छन् । यहाँ धेरै प्राचीन मठ, कुण्ड र मन्दिर छन् । यही क्षेत्रमा भगवान् रामले धनुष तोडेको मानिन्छ, जुन ठाउँमा धनुषको भग्नावशेष अझै सुरक्षित छ । जाडो मौसममा घुमघामका लागि उपयुक्त मानिने यहाँको तापक्रम मध्यम चिसो हुन्छ । अक्टोबरदेखि मार्चसम्म यात्रा गर्न सजिलो हुन्छ ।

आकर्षण

जनकपुरधाम घुम्नु केवल धार्मिक यात्रा होइन, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक अनुभव लिनु पनि हो । यहाँको वातावरण शान्त र आध्यात्मिक छ । मिथिलाको परम्परागत खानाहरूको स्वाद लिन सकिन्छ ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौंबाट जनकपुरधाम पुग्नका लागि यातायातका विभिन्न विकल्प उपलब्ध छन् । सडक मार्गबाट ८-१० घण्टामा पुग्न सकिन्छ । त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट जनकपुर विमानस्थलसम्म २५ मिनेटको उडान समय लाग्छ । त्यहाँबाट धाम पुग्न ट्याक्सी वा रिक्सा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

औद्योगिक पहिचानको संगम विराटनगर

विराटनगर आधुनिक विकास र परम्पराको मिश्रण हो। ऐतिहासिक, सांस्कृतिक र औद्योगिक महत्व बोकेको यो सहर जाडो मौसममा घुमघामका लागि उपयुक्त मानिन्छ। विराटनगर नेपालको दोस्रो ठूलो औद्योगिक सहर हो, जहाँ समकालीन जीवनशैलीको अनौठो संयोजन प्रदान गरेको छ। यहाँ हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको प्रसिद्ध धार्मिकस्थल काली मन्दिर रहेको छ। त्यसैगरी धार्मिक र पर्यटकीय दुवै दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण मानिने कोशी ब्यारेज घुम्न सकिन्छ। विराटनगर मैथिली, थारू र नेवारी संस्कृतिको मिश्रण रहेको ठाउँ हो। विराटनगरमा जुट मिल र अन्य उद्योगहरू छन्। विराटनगर वर्षभरि घुम्न सकिन्छ तर चिसो मौसम (नोभेम्बर–फेब्रुअरी) बढी आरामदायक हुन्छ।

आकर्षण

यहाँको मुख्य आकर्षण भनेको कोशी ब्यारेज, विराटनगर जुट मिल र नजिकैका गाउँहरू हुन्। विराटनगर नजिकै रहेको बराह क्षेत्र र कंकालिनी मन्दिरको दर्शन गर्न जान सकिन्छ। सहरमा सस्तादेखि महँगा होटल भेट्न सकिन्छ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौंबाट बर्दिवास हुँदै पूर्व-पश्चिम राजमार्ग प्रयोग गरी विराटनगर सजिलै पुग्न सकिन्छ। विराटनगर पुग्न करिब ८–१० घण्टा समय लाग्छ। हवाई मार्गबाट काठमाडौंदेखि विराटनगरसम्मको उडान ३५ मिनेट लाग्छ।

जैविक विविधतायुक्त कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष

कोशीटप्पु वन्यजन्तु आरक्ष नेपालको एक अद्वितीय संरक्षण क्षेत्र हो। घाँसे मैदान र जलमग्न क्षेत्रले यसको आकर्षण थप बढाएको छ। यो ठाउँ जैविक विविधता, पक्षी अवलोकन र प्रकृतिप्रेमीका लागि उपयुक्त गन्तव्य हुन सक्छ। संसारमै दुर्लभ मानिने जंगली भैंसी (अर्ना) को संरक्षण क्षेत्र पनि हो। साथै यहाँ चित्तल, हिउँदे मुसा, सुन गोहोरो र सर्पहरू पाइन्छन्। यो ५ सयभन्दा बढी प्रजातिका प्रवासी र स्थानीय पक्षीहरूको वासस्थान पनि हो। विशेषगरी हिउँदमा यहाँ विभिन्न देशबाट पक्षीहरू आउँछन्। कोशी नदीले यहाँको सौन्दर्यलाई अझै निखारेको छ। यो डुंगा यात्रा र कोशी बाँध अवलोकनका लागि उत्कृष्ट ठाउँ हो। हिउँद नोभेम्बरदेखि फेब्रुअरीसम्म पक्षी अवलोकनका लागि उपयुक्त मानिन्छ। जाडो मौसममा घुम्दा न्यानो हुन्छ।

आकर्षण

यहाँ दुर्लभ जलचर जनावर र चराचुरुङ्गीको अवलोकन गर्न उपयुक्त ठाउँ हो। कोशी नदी र वरपरका हरियाली यहाँका मुख्य आकर्षण हुन्। स्थानीय थारू समुदायको जीवनशैली र परम्परागत नाचगानलाई नजिकबाट नियाल्न सकिन्छ।

कसरी पुग्ने ?

काठमाडौंबाट बर्दिवास हुँदै पूर्व-पश्चिम राजमार्गबाट ९-१० घण्टाको दूरी तय गरेपछि कोशीटप्पु पुग्न सकिन्छ। हवाई मार्गबाट जाँदा विराटनगर विमानस्थलसम्म जान सकिन्छ। त्यहाँबाट स्थानीय सवारी साधन प्रयोग गरी २-३ घण्टामा कोशीटप्पु पुग्न सकिन्छ।

ऐतिहासिक महत्वको देउखुरी उपत्यका

देउखुरीमा थारू संग्रहालय छ । राप्ती नदी आसपास जलचर जीव र चराहरूको अवलोकन गर्न सकिन्छ । देउखुरी उपत्यका घुम्नका लागि अक्टोबरदेखि मार्चसम्मको चिसो मौसम उपयुक्त हुन्छ ।

देउखुरी उपत्यकालाई 'नेपालको हरियो उपत्यका' भनेर चिनिन्छ । प्रकृति, संस्कृति र इतिहासको विशेष संयोजन रहेको यो क्षेत्र शान्त वातावरण र विविध आकर्षणको खोजीमा रहेकाहरूका लागि उत्कृष्ट गन्तव्य हुनसक्छ । शान्त वातावरण, वनजंगल र चुरे पर्वतको रमणीय दृश्य अवलोकन गर्न सकिने यो ठाउँ धार्मिक, सांस्कृतिक र ऐतिहासिक रूपमा परिचित छ । महाभारतसँग सम्बन्धित विशेष महत्व बोकेको अर्जुन डाँडा यहीँ पर्छ । दशरथ बाबाको मन्दिर, चुरीया क्षेत्रका शिव मन्दिर यहाँका घुम्नैपर्ने ठाउँमा पर्छन् । थारू समुदायको परम्परा, नृत्य र खानपानलाई नजिकबाट बुझ्न यो ठाउँ उपयुक्त हुनसक्छ । यहाँ थारू संग्रहालय पनि छ । त्यसैगरी राप्ती नदी आसपास जलचर जीव र चराहरूको अवलोकन गर्न सकिन्छ । देउखुरी उपत्यका घुम्नका लागि अक्टोबरदेखि मार्चसम्मको चिसो मौसम उपयुक्त हुन्छ ।

आकर्षण

यहाँ परम्परागत घोंघी, ढिक्री र अन्य परम्परागत थारू परिकारको मीठो स्वाद लिन सकिन्छ । त्यहाँबाट बाँके राष्ट्रिय निकुञ्ज र वरपरका ग्रामीण क्षेत्रको भ्रमण गर्न सकिन्छ । घोराही र तुलसीपुर क्षेत्र वरिपरि थुप्रै सांस्कृतिक स्थलहरू छन् ।

कसरी पुग्ने ?

देउखुरी उपत्यका पुग्न सडक मार्ग र हवाई मार्ग दुवै प्रयोग गर्न सकिन्छ । काठमाडौंबाट नारायणघाट-बुटवल हुँदै पश्चिम राजमार्गबाट करिब ८-१० घण्टा दूरी पार गरेपछि यो उपत्यका पुग्न सकिन्छ । काठमाडौंदेखि ३५-४५ मिनेटको उडानपछि तुलसीपुर वा घोराहीसम्म पुग्न सकिन्छ ।

जाडो मौसममा चिसोबाट बचौं

- जाडोबाट बच्न बाक्लो तथा न्यानो कपडा लगाऔं ।
- तातो, पोषिलो तथा झोलिलो खानेकुरा खाऔं ।
- घर तथा कोठा न्यानो बनाऔं ।
- बालबालिका तथा बृद्धबृद्धालाई तेल मालिस गरिदिऔं ।
- बढी चिसोमा मर्निङ्गवास नगरौं ।
- दैनिक घाम ताप्ने गरौं ।

आगो, हिटर वा गिजर प्रयोगमा होसियारी अपनाऔं

- आगो वा हिटर नजिकबाट नतापौं ।
- कागज, कपडा जस्ता छिटो जल्ने खालका सामग्री आगो वा हिटरको नजिकै नराखौं ।
- कोठमा आगो वा हिटर बाल्दा हावा ओहोरदोहोर हुने व्यवस्था मिलाऔं ।
- हिटरलाई समय समयमा बन्द गर्ने गरौं ।
- आगो वा हिटर बन्द गरेरमात्र सुतौं ।
- आगो, हिटर र बिजुलीको काम सकिने बितिकै बन्द गरौं ।
- गिजरलाई बाथरुम बाहिर खुला ठाउँमा जडान गरौं ।
- बाथरुममा गिजरको प्रयोग गर्दा भेन्टिलेसन खुला राखौं ।
- गिजर खोलेर लामो समयसम्म बाथरुममा नबसौं ।

नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

लोखर्के प्रेम

मनोज पौडेल

लामो पुच्छर । पिठ्युँमा सर्लक्क परेका लामा-लामा हल्का पहेँला रङका धर्का । निकै चञ्चल र मनमोहक । हेर्दा उस्तै चित्ताकर्षक देखिने यो पाँचधर्के लोखर्के हो । हाम्रो घर, आँगन, बारी र रूखमा देखिन्छ । यो निकै चुलबुले हुन्छ । उस्तै फुर्तिलो पनि । साहसी र जिज्ञासु हुन्छ । छिनछिनमा फ्याकफुरूक उफ्रन्छ । रूखमा उत्तैखेरै तलमाथि गर्छ ।

बुद्ध जन्मस्थल लुम्बिनीस्थित मायादेवी मन्दिरको दक्षिण पुष्करणी पोखरी नजिक रहेको पीपलको वृक्षमा ५/७ वटा लोखर्के छन् । उनीहरु तल भुइँमा झर्दा तिनीहरुबीच प्रेम देखिन्छ । आपसी सद्भाव, करूणा र माया देखाउँछन् । जंगली फलफूल खान मनपराउने उनीहरु तीर्थालु, उपासकले पीपलका रूखमा चढाएका अन्न-प्रसाद खान्छन् । यिनको आवाज मसिनो चराको जस्तै हुन्छ ।

भिक्षु, तीर्थालु, उपासकसँग हेलमेल हुन्छन्, डराउँदैनन् । यी जंगल, गाउँ र सहरी क्षेत्रमा जतासुकै पाइन्छन् । समुद्री सतहको ६३ मिटरदेखि एक हजार ५ सय मिटर उचाइसम्म लोखर्के पाइन्छन् । यिनको शरीर १३ देखि १६ सेन्टिमिटर लामो र पुच्छर १४ देखि १६ सेन्टिमिटरसम्म हुन्छ ।

फुङ्देनलाई 'नेसनल डिजाइनर रनवे' उपाधि

फेसन डिजाइनरमा केन्द्रित प्रतियोगिता 'द नेसनल डिजाइनर रनवे' को पाँचौं संस्करणको उपाधि फुङ्देन हाङ लिम्बूले जितेका छन्। भक्तपुरमा सम्पन्न प्रतियोगिताको फाइनल प्रतिस्पर्धामा फुङ्देनले तयार पारेको पार्टी वेयर थिमअन्तर्गतका पहिरन उत्कृष्ट ठहरिए। उनको सिर्जनालाई मोडलद्वय ज्योति खड्का र रेचल मगरले आकर्षक ढंगबाट प्रस्तुत गरेका थिए। प्रतियोगितामा सबी श्रेष्ठ फस्ट रनर अप, ओमानकुमारी लाकान्द्री सेकेन्ड रनर अप तथा सजिना मुनिकार मोस्ट पपुलर विधामा विजेता चयन भए।

विजेताहरूलाई प्रमुख अतिथि प्रतिनिधिसभाकी उपसभामुख इन्दिरा राना मगरले पुरस्कार प्रदान गरेकी थिइन्। राज्य मिडिया नेटवर्कको आयोजना तथा एभेन्टोज नेपालको प्रस्तुतिमा सम्पन्न प्रतियोगिता आयोजक संस्थाका सिईओ डेभिल सिंह राजपूतको अवधारणा र निर्देशन, राज्य मिडिया नेटवर्कका अध्यक्ष सरोज ओझाको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको थियो।

सहभागी १४ डिजाइनरका २८ पहिरनको सिर्जना र प्रस्तुतिको मूल्यांकन फेसन डिजाइनरत्रय निशा श्रेष्ठ, सविन ढुंगाना, ज्वालाराज पोखरेल, फेसनविज्ञ समेत रहेका संचारकर्मी शोभा श्रेष्ठ, फेसन शिक्षा उद्यमी सूर्यदीप घतानी तथा फेसन उद्यमी मनिशा डंगोल श्रेष्ठको निर्णायक मण्डलले गरेको थियो।

नमुना: उत्कृष्ट कलेज

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयको ३१ औं वार्षिकोत्सवमा नमुना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीलाई उत्कृष्ट कलेजका रूपमा सम्मानित गरिएको छ। पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयको व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत सम्बन्धन प्राप्त गरेको यो कलेजले नेपालमै पहिलो पटक फेसन टेक्नोलोजी जस्तो फरक विधाको शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयका तर्फबाट उपकुलपति प्राडा विजुकुमार थपलिया तथा रजिस्ट्रार नीलमणि पोखरेलले संस्थापक प्रिन्सिपल ज्ञानीशोभा तुलाधरलाई सम्मान गरेका थिए। कलेजलाई यसअघि 'हायर एजुकेसन रिभ्यु' नामक भारतीय प्रकाशनले 'इन्टरनेसनल कलेज अफ द इयर २०२२' बाट सम्मान गरेको थियो भने भारतमा आयोजित 'सेकेन्ड एनुयल वर्ल्ड सिग्नेचर अवार्डस् २०२३' अन्तर्गत 'मोस्ट प्रोमिनेन्ट फेसन डिजाइनिङ कलेज इन नेपाल' को सम्मान प्राप्त भएको थियो।

स्थापनाको २२ वर्षको यात्रामा यस कलेजले १८ औं ब्याच सम्मको फेसन डिजाइनिङ विधामा दक्ष जनशक्ति उत्पादन गरिसकेको छ।

जसले आफू बाँचेको 'चरित्र' भुल्न सक्दैनन्

समर्पण श्री

फिल्मको जीवन पात्रहरूकै काँधमा हुन्छ। कलाकारले पटकथाको दायरामा आफूलाई बाँध्छन् र चरित्र निर्माण गर्छन्। त्यसरी निर्माण गरिएका चरित्रहरूबीच कथा अगाडि बढ्छ। फिल्मका कतिपय पात्रहरू जीवन्त बनिरहन्छन्। पछिसम्म पनि ती पात्रहरूको चर्चा भइरहन्छ।

थुप्रै फिल्ममा फरक-फरक चरित्र निर्वाह गरिरहेका कलाकाहरूलाई कुनै चरित्र खास लाग्छन्। ती कुन चरित्र हुन् त ? हामीले चार कलाकारका चर्चा भइरहने चरित्रबारे यहाँ प्रस्तुत गरेका छौं।

स्वस्तिमा खड्का

अभिनेतृ स्वस्तिमा खड्काको अभिनयको 'टर्निङ प्वाइन्ट' हो फिल्म 'बुलबुल'। यो फिल्मको रणकला स्वस्तिमाको प्रिय पात्रमा पर्छिन्। रणकला एउटी टेम्पोचालक हुन्। स्वस्तिमा बेलाबखत भन्छिन्, 'यो मलाई लोभ लाग्ने चरित्र हो।' उसो त रणकलासँग स्वस्तिमालाई माया र आत्मीयता छ।

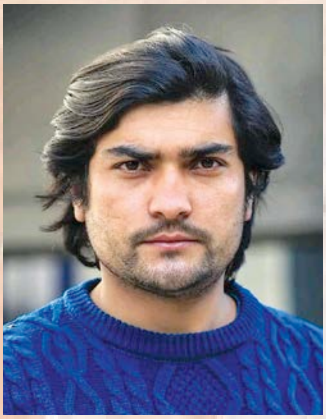
त्यसअघि कमर्सियल फिल्ममा मात्र छाएकी स्वस्तिमाले 'बुलबुल' पछि चरित्रप्रधान फिल्महरूमा बलियो उपस्थिति जनाइन्। फिल्म 'चिसो मान्छे' मा स्वस्तिमाले बाजुरेली महिलाको चरित्र निर्वाह गरिन्। उनको पहिरन र फिल्ममा निर्वाह गरिएको चरित्रले तारिफ बटुल्यो। 'चिसोमान्छे' को 'पुष्पा' चरित्र पनि स्वस्तिका लागि पृथक् र मनपर्ने चरित्र हो। यो चरित्रका लागि स्वस्तिमाले बाजुरेली भाषा सिकिन्, गाउँको रहनसहनमा भिजिन्। केही दिन उही भूगोलमा रहँदा मानिसहरू झुक्किन्थे। 'मलाई त्यहीँकी छोरी-चेली सम्झिन्थे,' अन्तर्वार्ताको क्रममा स्वस्तिमाले सुनाएकी थिइन्।

अघिल्लो वर्ष प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'दिमाग खराब' मा स्वस्तिमाले निर्वाह गरेको गाउँले महिलाको चरित्र पनि सम्झन लायकको छ। र पछिल्लो पटक प्रदर्शनमा आएको फिल्म 'बेहुली फर्म मेघौली' मा निर्वाह गरेको चरित्रबाट पनि स्वस्तिमाले तारिफ बटुलिन्। उनलाई त्यो चरित्र पनि रोचक लाग्छ।

विपिन कार्की

अभिनेता विपिन कार्कीलाई अहिले पनि धेरैले भन्छन्, 'तपाईंलाई त म अहिले पनि बिन्दु भन्ठान्छु ।' बिन्दु फिल्म 'छड्के' को पात्र हो । यो पात्रबाट विपिनलाई धेरै दर्शकहरूले चिन्न थालेका हुन् । गन्ती गर्दा विपिनले करिब २ दर्जन फिल्ममा फरक-फरक चरित्र निर्वाह गरिसके । तर पनि 'बिन्दु' पात्रले उनलाई अहिलेसम्म पनि पछ्याइरहन्छ । 'किनकि मलाई त्यो चरित्र सबैभन्दा मन पर्छ,' उनी भन्छन् ।

बिन्दुमात्र हैन, फिल्म 'पशुपतिप्रसाद' मा उनले निर्वाह गरेको चरित्र 'भस्मे डन' दर्शकहरूका लागि अहिले पनि उत्तिकै प्रिय छ । विपिनले सबैभन्दा धेरै तारिफ बटुलेको पात्र हो यो । फिल्म प्रदर्शन भएको करिब एक दशक भयो । फिल्म क्षेत्रमा चर्चित पात्रहरूको सूचीमा पर्छन् । 'पशुपतिप्रसाद' मा सहायक पात्र थियो 'भस्मे डन' । पात्र नै लोकप्रिय भएपछि फिल्म निर्माण टिमले सोही पात्रको नामबाट सिक्वेल निर्माण गर्‍यो, 'पशुपतिप्रसाद २ : भस्मे डन ।' 'पशुपतिप्रसाद' मा यो चरित्रको खासै पृष्ठभूमि थिएन । पात्रप्रति सहानुभूतिभन्दा पनि दर्शकहरूले आक्रोश व्यक्त गर्थे । सिक्वेलमा भने यो पात्रकै केन्द्रमा फिल्म अगाडि बढ्छ । फिल्मले पहिलेजस्तो चर्चा नबटुले पनि पात्रप्रति भने दर्शकहरूको सहानुभूति जाग्यो । विपिन अहिले घरमा पनि ठट्टा गर्दा भस्मेको आवाजमा आफूले कुराकानी गरिरहने बताउँछन् । विपिनलाई मनपर्ने अर्को चरित्र पनि छ-हरि । यो फिल्म 'हरि' को चरित्र हो । उनले 'सेल्फी किङ' को चरित्र पनि सम्झिरहन्छन् ।



महेश त्रिपाठी

अभिनेता महेश त्रिपाठीले 'वर्ल्ड फेस्ट ह्युस्टन फिल्म महोत्सव' मा फिल्म 'हल्कारा' बाट उत्कृष्ट अभिनेताको अवार्ड थापेका थिए । उनलाई पनि आफूले निर्वाह गरेकामध्ये सबैभन्दा सम्झना आउने चरित्र हो 'राम' । 'राम' उक्त फिल्मको 'हल्कारा' हो । 'आफूले निर्वाह गरेका सबै पात्रहरू उत्तिकै मनपर्छन् । रामचाहिँ मेरा लागि अझ विशेष छ,' महेश भन्छन्, 'बाहिरबाट दर्शकका रूपमा हेर्दा त्यो अन्योलको अवस्थामा रहेको युवाको आन्तरिक परिस्थिति, मनस्थितिका कुराहरू सम्झन्छु । त्यो पात्रप्रति माया जाग्छ ।' महेश चरित्रका लागि गहिरो मेहनत गर्ने अभिनेतामा पर्छन् । उनले 'हल्कारा' मा राम बन्नका लागि अपनाएका विधिहरू चाखलाग्दा छन् । राम अल्कोहलिक पात्र हो । उनी त्यो पात्रको जोनमा बस्न आफ्नै गाउँ गए । त्यो पात्रको स्वभाव र गतिविधिलाई नजिकबाट नियाले र आफूलाई त्यसैमा ढाले । उनलाई त्यो पात्रको बाहिरी आवरणभन्दा पनि मनस्थिति ल्याउनु थियो । 'म डेढ महिना गाउँ बसेर त्यो पात्रको तयारी गरेको हुँ,' उनी सम्झन्छन् । रामले खैनी खान्थे । कहिल्यै खैनी नच्याप्ने महेशले रामका लागि बानी पारे । त्यसले पछिसम्म घाँटीमा असर गर्‍यो ।

अहिले महेश अभिनीत नयाँ फिल्म 'लाज शरणम्' आउँदैछ । त्यो पात्रका लागि महेशले करिब २० किलो वजन नै घटाएका थिए । डोल्पाको लवज र भाषा सिक्न उनी धेरै समय उतै बसे । उनले चाहे 'प्रसाद २' गर्दा होस् वा 'चपली हाइट ३' । वा त 'खजुरे ब्रो' नै । चरित्रका लागि उनी उत्तिकै गहन मेहनत र अध्ययन गर्छन् ।

विजय बराल

अभिनेता विजय बरालले नाटक र फिल्म गरी थुप्रै चरित्र निर्वाह गरिसके । तर उनलाई सधैंभरि पछ्याइरहने पात्र भनेको 'बिके' नै हो । किन त उनको जवाफ छ, 'सबैभन्दा धेरै गरियो ।' यो फिल्म 'कबड्डी' शृंखलाको लोकप्रिय पात्र हो । फिल्ममा बिके पात्र थिएन भने सायद दयाहाङको चरित्र 'वीरकाजी' अधूरो हुन्थ्यो । सहायक भए पनि यो पात्रमा ह्युमर छ, संवेदना, भावना छ । हाँस्दा दर्शक हसाउँछ, रुँदा दर्शक रुवाउँछ । विजयलाई दर्शकहरूले चिन्न थालेको पनि यही चरित्रबाट हो । रामबाबु निर्देशित फिल्म 'कबड्डी' को चौथो शृंखलासम्म आइपुग्दा वीरकाजी जत्तिकै बलियो र लोकप्रिय पात्रका रूपमा परिचित छ 'बिके' । यसको नयाँ सिक्वेलका लागि पनि निर्देशकले तयारी गरिरहेका छन् ।

विजयलाई अर्को विशेष लाग्ने चरित्र 'पूर्णबहादुर' हो । फिल्म 'पूर्णबहादुरको सारङ्गी' को प्रमुख पात्र हो यो । फिल्मले अहिलेसम्म सर्वाधिक कमाइ गर्ने फिल्मको रेकर्ड बनायो । र दर्शकहरूले सबैभन्दा धेरै रुचाए उनको चरित्र । पूर्णबहादुरलाई फिल्ममा युवाकालदेखि वृद्धावस्थासम्मको चरित्रमा देख्न सकिन्छ । एउटा पात्रको विभिन्न कालखण्डको चरित्र निर्वाह गर्नु विजयका लागि चुनौती थियो र विजयले यो चरित्रलाई न्याय गरेका छन् । विजयलाई नेगेटिभ चरित्रमा पनि काम गर्न मन थियो । उनले फिल्म 'दिमाग खराब' मा नेगेटिभ चरित्र निभाए । त्यो चरित्र पनि उनलाई मनपर्छ ।

‘समावेशी वन नीति ल्याउँदै छौं’

रुपा विश्वकर्मा वन तथा वातावरण राज्यमन्त्री हुन् । कांग्रेसका तर्फबाट प्रतिनिधिसभा सांसद हुँदै राज्यमन्त्री बनेकी रुपाले छोटो समयमा परिणाममुखी काम गर्न सफल भएकी छन् । जातीय मुद्दामा समेत आवाज बुलन्द पार्दै आइरहेकी उनी दलित समुदायबाट यो स्थानमा पुग्ने थोरै महिलामा गनिन्छिन् ।

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

मन्त्री भएको ५ महिना भयो । सरकार र मन्त्रालयका तर्फबाट गर्नुपर्ने नियमित काममै व्यस्त छु । वनको ऐन, निकुञ्जको नियमावली अध्ययन गरेर समय सापेक्ष एकीकृत ऐन बनाउने तयारीमा छौं ।

पद सम्हालिसकेपछि अगाडि कत्तिको चुनौतीको चाङ देख्नुभयो ?

चुनौती धेरै छन्, त्यसका बाबजुद अवसर पनि छन् । यो अवसरलाई पूर्णरूपमा सदुपयोग गर्नुपर्नेछ । ऐन, नियमावली र निर्देशिका अध्ययन तथा अनुगमन गरिरहेकी छु । जनतासँग संवाद भइरहेको छ । कस्तो नीति ल्याउने भन्ने जनताको सुझावका आधारमा हुनेछ ।

मुल मुद्दालाई कसरी सम्बोधन र कार्यान्वयन गर्दै हुनुहुन्छ ?

वनको मूल मुद्दा वन ऐन, नियमावली, निर्देशिका नै हुन् । स्थानीय विकासमा ऐन नै समस्या बनेको छ । विगतका ऐनको समीक्षा गरेर समय सापेक्ष नीति ल्याउने तयारीमा छौं ।

नेपालको सन्दर्भमा महिला र वन तथा वातावरणलाई कसरी जोडेर हेर्न सकिन्छ ?

वन र वातावरणसँग ५० प्रतिशतभन्दा बढी महिला प्रत्यक्ष जोडिएका छन् । महिलाको स्वास्थ्यसँग पनि यो मुद्दा जोडिन्छ । वन संरक्षण र प्रबर्द्धनमा महिलाको ठूलो भूमिका र योगदान छ । तर त्यसको लाभ उनीहरूले पाएका छैनन् । जनजाति, सीमान्तकृत, दलितलगायत हरेक जातजातिका महिला जोडिएका छन् । लाभको न्यायोचित वितरण छैन । किनभने अहिलेको नीति महिलामैत्री छैन, त्यसैले पहिले यसलाई संशोधन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

वन तथा वातावरण संरक्षण र संवर्द्धनमा महिलाको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

मध्यवर्ती क्षेत्रको तल एउटा समिति हुन्छ, अर्को मध्यवर्ती क्षेत्र व्यवस्थापन समिति हुन्छ, त्यसमा महिला अध्यक्ष कम छन् । महिलाले अवसर पाएका छैनन्, धेरै संख्या पुरुषकै छ । अब यसको निर्णायक तहमा महिला संख्या बढ्नुपर्छ । ३३ प्रतिशतले केही सहभागिता बढाएको छ तर पुगेको छैन । तसर्थ सम्बन्धित क्षेत्रको नीतिभित्रै महिला सामाजिक समावेशीकरणमै बढाउनु जरुरी छ । कति प्रतिशत बजेट यसका लागि छुट्याउने भन्ने पनि नीतिमै प्रस्ट हुनुपर्छ । वन जाने महिला नै बढी छन्, जनावरको आक्रमणबाट प्रताडित हुने पनि महिला नै छन् । महिलाको भूमिकाभन्दा पनि नीति परिवर्तनमै जोड दिनुपर्छ ।

प्राकृतिक हिसाबले निकै सुन्दर र सम्पन्न हाम्रो देश समृद्ध बन्न नसक्नुको कारण के होला ?

पहिले बनेका ऐन, निकुञ्जका नियमावली, मध्यवर्ती क्षेत्रसम्बन्धी नियमावली नै बाधक छन् । ठूलो स्रोतलाई ऐन-नियमावलीले रोकेको छ । त्यसैले यसैको संशोधनलाई जोड दिएका हौं । विकासमैत्री, वातावरणमैत्री, संरक्षणलाई सन्तुलन ल्याउने खालको बनाउने योजनामा छौं । मध्यवर्ती क्षेत्रलाई लचिलो बनाउँदै वन्यजन्तु, नदीजन्य स्रोतको संरक्षण पनि गर्नु जरुरी छ । अहिलेको ऐन-नियमावली संरक्षणमै मात्र बढी केन्द्रित देखियो, त्यसको प्रयोग र सदुपयोग पनि हुनुपर्छ ।

निर्णायक तहमा पुगिसकेपछि महिला र त्यसमाथि पनि दलित भएका नाताले के-कस्ता अप्ठ्यारा भोग्नुपरेको महसुस गर्नुहुन्छ ?

हरेक क्षणमा महसुस हुन्छ । छरछिमेक तथा समाजदेखि, निर्णय गर्ने स्थानसम्म फरक महसुस हुन्छ ।

‘जातको प्रश्न’ मा तपाईंलाई केही भन्नु छ ?

जात भन्ने मानव जात हो भन्ने बुझ्छु म, त्यसभित्र महिला र पुरुष हुन्छन् । संविधानलगायत पार्टीका आ-आफ्ना क्लस्टरमा उल्लेख छन् तर व्यवहारमा जान हिच्किचाइरहेका छौं । मेरो थर सुनाउँदा मेरो जातका आधारमा व्यवहार गरिन्छ । यो दलितको मुद्दा मात्रै होइन राष्ट्रिय मुद्दा हो । विदेशमा गएर म नेपालबाट आएको मलाई मेरो देशमा फरक व्यवहार हुन्छ भन्नुपर्दा हाम्रै देशको नाम जान्छ । दलित मात्रै नभएर गैरदलितलगायत हरेक मानव पनि यसका लागि सक्रिय हुनुपर्छ ।

मन्त्रालय अहिले कुन दिशामा अगाडि बढिरहेको छ ? के-कति काम भइसके र कति प्रक्रियामा छन् ?

सय दिने कार्यक्रममा धेरै कुरा आए । नीति, ऐन, नियमावलीको समीक्षा अन्तिम चरणमा पुगिसकेको छ । हरेक कुरा समेटेर विकासमैत्री, नागरिकमैत्री, संरक्षणमैत्री निकुञ्ज ऐन आउँछ ।

फुर्सदको समय कसरी बिन्ने गरेको छ, अध्ययन कत्तिको गर्नुहुन्छ ?

फुर्सदमा पढ्छु । त्यसमा पनि बीपी कोइरालाका पुस्तक बढी पढ्छु । वनसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय प्राक्टिस पढ्ने गरेकी छु । विज्ञहरूसँग कन्सल्ट गर्ने गरेकी छु । आफ्नो कार्यकाललाई सफल र स्मरणीय बनाउनमै केन्द्रित छु ।

नयाँ योजना केही छन् ?

मन्त्रालयभित्र रिफर्म गर्नुपर्ने धेरै कुरा छन् । दुईचार बटा देखिने खालका काम गर्नैपर्नेछ । वन व्यवस्थापन रणनीति ल्याउने तयारीमा जुटेका छौं ।

KANTIPUR PUBLICATIONS LTD.
KMG
कान्तिपुर
SUBSCRIBE AND DRIVE
NAMMI
BUMPER PRIZE
NAMMI-EV
NAMMI
कान्तिपुर वा The Kathmandu Post को ग्राहक बनी NAMMI EV जित्ने मौका पाउनुहोस् ।
Monthly
Washing Machine Webor
Bi-Monthly
Refrigerator Belaco
Every day
Infrared Stove Ultra
SURE SHOT PRIZES
THROUGH SCRATCH CARDS
RS.200 - 3400 CASH BACK
MOVIE TICKETS QFX cinemas
*शर्तहरू लागू हुनेछन् ।
तपाईंहरू जति छिटो ग्राहक बन्नुहुन्छ, पुरस्कार जित्ने सम्भावना पनि त्यति नै धेरै हुन्छ।
थप जानकारीका लागि फोन:
टोल फ्रि : 16600122222,9801572222
फोन नं : 9851216900, 9801016851
उपत्यका भित्र: 9860957727 (रमेश), 9851098944 (राम), 9841631473 (धिरेन्द्र)
उपत्यका बाहिर: 9856039337 (श्याम, पोखरा), 9856025885 (राजेश, भरतपुर)
9858030677 (अशोक, नेपालगञ्ज), 9852028123 (अनुज, विराटनगर)
sparrowsms
Type SUB <Space> Your name and Send to 34001
SCAN TO SUBSCRIBE

TASTEFULLY DESIGNED, PERFECTLY CRAFTED.

Authorised Sleek outlets in Nepal

KITCHEN CONCEPTS

KITCHEN CONCEPTS PVT. LTD.

The Only Modular Kitchen Supermarket in Nepal

Teku Road (*infront of Probhu Bank*), Kathmandu, Tel: +977 01 5321858, 5312097

Sleek Kitchen Concepts
Srijana Chowk, Pokhara, Tel: 061 534364

Chitwan Kitchen Concept
Shahid Chowk, Narayangarh, Tel: 056 596793

Hetauda Kitchen & Furniture Palace Pvt. Ltd.
Hetauda, Makwanpur, Tel: 057 590940/9741674410

Sleek Kitchen Concept Pvt. Ltd.
Kalikanagar, Butwal, Tel: 071 437145

Sleek Kitchen Concept
Paschim Line, Itahari, Tel: 025 582748

Sleek Kitchen Concept
Dharan Road, Biratnagar, Tel: 021 521528/9801025206